عادة الغضب

في تربية الأولاد

مقاربة جديدة
لفهم
النزاع الأسري
وحلّه

دراسة حالات كيف تتجنب:

- نوبات الغضب المزاجية.
- مشاعر فقدان السيطرة.
- الخلافات المتفجرة.
- معارك الأسرة.
- ومشكلات لا حصر لها.

د. كارل سيميلروث

نقلته إلى العربية
فاطمة عصام صبري

تصوير
أحمد ياسين

د. كارل سيميلروث
عادة الغضب في تربية الأولاد

العبيكان

عادة الغضب
في تربية الأولاد

مقاربة جديدة لفهم النزاع الأسري وحلّه

تأليف الدكتور كارل سيميلروث

نقلته إلى العربية

فاطمة عصام صبري



Original Title:

The Anger Habit in Parenting

by

Carl Semmelroth, PhD

ISBN 1 - 4022 - 0336 - 5

Published by: Sourcebooks, Inc. Illionois, usa.

ISBN 2 - 193 - 54 -9960

الطبعة العربية الأولى **1428هـ ـ 2007م**

الناشر

شركة العبيكان Obeikan للأبحاث والتطوير

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسى للمكاتب.

هاتف: ٢٩٣٧٥٧٤/ ٢٩٣٧٥٨١، فاكس: ٢٩٣٧٥٨٨ ص.ب: 67622 الرياض 11517

ⓒ مكتبة العبيكان، 1427هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

سيميلروث، كارل

عادة الغضب في تربية الأولاد. / كارل سيميلروث؛ فاطمة عصام صبري. - الرياض 1428هـ

203 ص؛ 14×21 سم

ردمك: 2 - 193 - 54 - 9960

1ـ الغضب 2- ضبط النفس 3- تربية الأطفال

أ. صبري، فاطمة عصام (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 152,444 1428 / 380

رقم الإيداع: 380 / 1428

ردمك: 2- 193 - 54 - 9960

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان Obeikan

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: ٤١٦٠٠١٨/ ٤٦٥٤٤٢٤ - فاكس: ٤٦٥٠١٢٩ ص.ب: 62807 الرياض 11595



إلى جوديث م. سميث ودونالد إي. پ. سميث

اللذين أدى مؤلفهما عام 1964

«تدبير الطفل: برنامج للآباء والمعلمين»

إلى تمهيد الطريق لتدبير منظم للطفل

دون غضب ولا تهديدات

المحتوى

تقدير وعرفان

مضت أربعون سنة منذ ظهور كتاب سميث «تدبير الطفل: برنامج للآباء والمعلمين». أحبب بها أيام الحماسة تلك في مدينة أن آربر في ميشغان، دار فيها عدد من المناقشات التي لا حصر لها، وما زالت أسس تغيير السلوك مستمرة لتكون نقطة مرجعية لي، وقد أثرت في هذا الكتاب تأثيراً بالغاً.

لقد كانت زوجتي سارا سيميلروث شريكتي مدى ست وأربعين سنة وهي أم لأولادنا الخمسة، وأسهمت في عيادتنا الاستشارية الخاصة، وكانت دائماً صاحبة المبادرة في تجربة الأمور الجديدة. ومساعدة الآخرين عندها شأن غريزي مثل التنفس. وكما هو الأمر في كتابي السابق كانت أول من قرأ المسودة الأصلية لكل فصل كما هي مكتوبة، وكانت تعليقاتها وردود فعلها الإشارات المبدئية لي، توعز لي إن كنت في جادة الصواب أو أني ضللت الطريق.

ابنتانا ميليسا وجان اطلعتا على الكتاب منذ تأليفه. ميليسا هي القارئة العزيزة الخاصة التي عينتها بنفسي. وكانت دائماً موجودة مع التشجيع والتصديق بعناد يفوق القدرة الإنسانية. أما جان فكانت تطرح أسئلتها الألمعية ولكن الحليمة الصبورة في الوقت نفسه عن كل فصل كما هو مكتوب، وتستحضر الأمثلة من تجربة أسرتها هي. كاتي حفيدتنا ذات السنين السبع ابنة جان وستيف هي مثل لهؤلاء الأولاد الذين لا يستسلمون مطلقاً لإرادة أي شخص آخر.

وتتابع ناشرتي لويس وولر Louise waller تطبيق قدرتها السحرية الخارقة على كتاباتي، وهي مثل حجر الفيلسوف السحرية تحولها جميعها إلى كتب. وما أزال أتلقى، دون أن أقدم أي مقابل على الإطلاق، منافع مهاراتها التي شُحذت كناشرة لعلم النفس في العديد من شركات النشر. أنا عميق الامتنان لها.

مدخل

كيف تستفيد إلى أقصى حد من هذا الكتاب

يهدف هذا الكتاب لأن يكون في متناول الأفراد والجماعات وورشات العمل المهتمة بتدبير الولد والغضب. ولأن الفصول وضعت مستقلة، كل فصل على حدة، يشعر المعالجون ورؤساء المجموعات والقراء الأفراد بمطلق الحرية أن يتناولوها بالترتيب الذي يلبي حاجاتهم.

يُشجِّع بقوة الأفراد الذين يدرسون هذا الكتاب لمحض اهتمامهم الشخصي على أن يبدؤوا الدراسة من الفصل رقم 1 أولاً. إنه يحوي معلومات حول الغضب بشكل عام، وهو طريقة للنظر إلى كيفية نمو الغضب.

تحوي معظم الدروس تمارين تساعدك على فهم وتغيير سلوكياتك بشكل تستفيد منه أسرتك وأولادك. وكل تمرين يبدأ من أمثلة في واقع الحياة ترشدك وتعمل كنموذج لتنفيذ التمرين. وكلما ازددت دربة على هذه التمارين كنت أكثر أهبة واستعداداً لتقوم بتغييرات تكافئك في حياة أسرتك. وستصل إلى النظر إلى الغضب (كما هو في حقيقته) على أنه عائق.

نقترح بإلحاح أن تضع بين يديك دفتر عمل أو مذكرة أثناء عملك على هذا الكتاب. وفي آخر معظم الدروس يوجد أمثلة توضح كيفية تسجيل النجاح في صنع تغيير الحياة الواقعية. وتسجيل التغييرات الإيجابية، سيكون عوناً كبيراً لدعم جهودك وصنع فوارق دائمة في حياتك وحياة أولادك.

نحن نريد أفضل خير لأولادنا، ونريد أن نكون والدين مثاليين كاملين لهم، وإنك لتميل إلى الشعور بأنك والد سيئ إذا افتقدت هذا الأمر أو قصّرت عن بلوغ هذا الهدف المثالي الأسمى. الرجاء كن لطيفاً ومتفهماً لنفسك حين تحاول القيام بتغييرات حقيقية مقترحة هنا. لا أحد فينا بالغ الكمال. وخطوات صغيرة نشرع بها إلى الأمام في الاتجاه القويم نبدأ بها رحلة طويلة. يكفي خطوتان إلى الأمام وواحدة إلى الخلف حتى ينجم التقدم. استعمل المواد هنا كخارطة تستشيرها لمعرفة الاتجاه الذي تريد أن تسافر فيه، واتخذ الخطوات الأولى. حتى ولو اجتزت جزءاً من الطريق سينجم فوارق مهمة لك ولأسرتك. نتمنى لك سفراً سعيداً.

الفصل الأول

سلسلة الغضب

تجمدت يد أنجيلا حين شرعت بضرب ابنها البالغ من العمر أربع سنوات. فقد أبطل النظر إلى وجهه غضبها الجنوني في عزّ انفجاره. وذلك المكان خلف عينيها صار ينبض فوراً بإلحاح حين انطبع تعبيره هناك مثل جمرة محترقة في مقدمة دماغها. وعلمت فوراً أن هذه الجمرة ستبقى هناك دائماً. وذاع من عيني الطفل (إيدي) وقد اتسعتا مدورتين كصحن فنجان تعرّف لخوف لم يجربه من قبل ـ لقد شعر بعدم الأمان مع أمه.

حلّ خجل مشحون مكان إنهاك أنجيلا سبّبه تقريعها الصارخ. تحرك (إيدي) مبتعداً عنها عندما حاولت أن تضمه في محاولة «إسعاف أولي» لتبقى أحلامها حية عند كليهما.

حل محل آخر أثر لثقتها بأمومتها شعور بالكره لذاتها وبالاكتئاب. وأحلامها بأن تكون أماً مثالية على النحو الذي كانت تتمنى لو كانت أمها عليه محبةً ومحبوبة تلتقط الأوقات الجميلة في صورٍ تكنزها إلى الأبد، بدت لها تلك الأحلام هزلية كأنها أضحوكة من الأضاحيك. إذ لم تسر الأمور على هذا النحو إطلاقاً.

لقد تحول انزعاجها من «مشكلات» إيدي في الطعام والنوم إلى أمور مقززة، وهي تمرينه على الذهاب إلى الحمام. لم يكن يخطر لها على بال أنها يمكن أن تلجأ إلى تخجيل ابنها والهزء منه. ونفاد صبرها من تكرار كلمة «لا» وهو في الثانية تحول إلى صراخ. فصار يعلو صوتها عليه حين لا يكترث بصراخها ووعيدها. والآن جرى هذا.

«أنا أم رهيبة وأنا شخص رهيب» قالت لنفسها. «لقد كنت حمقاء أن أفكر بأن أصبح أماً. لقد كان ذلك مجرد حلم. أنا أمقت هذا وأمقت نفسي. ما كنت أظن أبداً أني شخص غضوب مخيف إلى هذا الحد».

أنجيلا قادرة تماماً أن تكون أماً جيدة تهيئ بيتاً صحياً آمناً منظماً لطفلها. ليست المشكلة أن أنجيلا لا تعلم أنها «شخص غضوب مخيف». إنها ليست كذلك. المشكلة أن أنجيلا لا تعلم كثيراً عن الغضب. وبشكل خاص لا تعلم ما الذي يجعل غضبها ينمو وماذا تفعل إزاء ذلك.

ينشأ الغضب من الرغبة في السيطرة. يقع العديد من الآباء والأمهات فريسة حب محاولاتهم السيطرة على أولادهم، وهم إذ يحاولون ذلك يملؤون بيوتهم بالتفاعلات الغاضبة. وحين يحدث ذلك يصبح الوالدان أكثر إحباطاً وبؤساً، ويصبح الأولاد أكثر ابتعاداً وغالباً خارج السيطرة.

من المفيد فهم كيف ولِمَ يحدث الغضب الذي ما إن يزرع في الأسرة حتى يميل إلى النمو تواتراً وحدة. ومثله مثل الإدمان على المخدرات؛ إذ لا يلبث أن يُتطلب غضب أشد ويتطلب تواتر أكثر من أجل إرضاء عادة الغضب.

أولاً: هناك تمييز بين مصطلحات الغضب:

1- حين لا يرى الآخرون أفكار ومشاعر غضبنا نسمي هذه أحداثاً باطنية (إعداداً لسلوكيات الغضب). من بين هذه مشاعر الانزعاج، كون المرء مغتاظاً وكونه ضحية والتخطيط للانتقام والتفكير في عيوب الآخرين ومشاعر سخط مشروع له ما يسوغه.

2- حين تصبح أفعال غضبنا ومظاهره واضحة للعيان لدى الناس الآخرين نسميها (سلوكيات الغضب). ومن بين هذه السلوكيات تعابير الوجه في الغضب وكلمات الغضب والحركات المهددة والضرب بل حتى اقتراف القتل.

النقطة المهمة هنا هي أن مشاعر الغضب وأفكاره (رقم 1) تعدنا للقيام بسلوكيات الغضب (رقم 2).

عندما يرتكس أب على جزّ ابنه العشب المنحدر مع شعور بالغضب يكون جسم الأب على أهبة هجوم جسمي على ابنه. وتكون مشاعر الغضب متأججة بكل معنى الكلمة بإحساس وإدراك جسمي لاستعدادات جسمه الباطنية تلك. وتتبدى كيميائيات جسمه وتتحقق بتسريع نبض قلبه وزيادة جريان الدم في يديه ورجليه وارتفاع ضغط الشرايين لديه. هذه التغيرات الجسمية تتوافق مع جسم أب ينوي الهجوم على ابنه.

سوف تجد أمراً عسيراً يدعو إلى الصدمة أن تفكر في شعورك بالغضب بمثل هذه المصطلحات الفجّة القاسية. إننا عادة لا نعلم أن شعورنا بالغضب هو استعداد جسمنا للتهجم جسدياً على شخص آخر. ونحن لا نبلغ إلى حد التهجم الجسدي الا لماماً. وتقتصر سلوكيات غضبنا المعروضة عادة على تحذير الآخرين بأننا مستعدون لمهاجمتهم. وغالباً هذا التحذير - إن أخذ على محمل الجد إلى درجة ما - كافٍ ليجعلنا نحرز ما نبغي. وقد تكون تعبيرات الوجه لدينا كافية لتجعل الطفل يقفل الستريو مباشرة. وإن لم يكن ذلك كافياً قد ينفع الكلام بلهجة غاضبة. وإذا لم ينفع هذا أيضاً يمكن أن نصرخ على الطفل بطريقة تهديد ووعيد.

وبصرف النظر كيف نطلي غضبنا الأسري بطلاء مناسب طبيعي وكأن ثمة حاجة إليه فإن التأثير الممكن لأي من سلوكيات الغضب هذه يعتمد على الأطفال إذ يدركون أنها خطوات في طريق الأذى الجسدي.

ذلك أن تأثير سلوكيات الغضب يعتمد على تعلم الطفل كيف يتحامى ما يمكن أن يتلو ذلك. لا بد أن يسبب الغضب الأسري المؤثر تجربة الخوف عند الأطفال.

إن مشاعر الغضب وسلوكيات الغضب متصلة فيما بينها، وتشكل سلسلة تمتد من الانزعاج الخفيف الذي يرافقه تكشير قسمات الوجه إلى الشعور بجنون الغضب الذي يرافقه التهجم الجسدي. وما إن يبدأ الوالدان باستعمال الغضب لتدبير الأولاد حتى تميل أفكارهما وسلوكياتهما للتحرك نحو الحد الأقصى من سلسلة الغضب.

فكر في هذه التفاعلات بين أب وطفلة:

- تزحف سيليا الطفلة في شهرها العاشر تحت المنضدة في غرفة الجلوس وتسحب محوّل الهاتف من الدسّام في الجدار.

- يقطع جاك والد سيليا مشاهدة التلفزيون ويقعد على يديه وقدميه ليرجع سيليا ويعيد وضع المحوّل. يحملها ويضعها مقابل كرسيه ويضع لعباً كثيرة من حولها.

- تزحف سيليا بسرعة نحو المنضدة ثانية وبالكاد يمسك جاك بها قبل أن تصل تحت المنضدة. ويمسك بها ويقول: «أيتها الشيطانة الصغيرة. لا يمكنك فعل هذا. تعالي هنا والعبي بمكعباتك».

- حين تتحرر سيليا تسارع مباشرة نحو المنضدة ويقول جاك: «لا سيليا لا يمكنك فعل ذلك». تتوقف سيليا وتنظر إلى أبيها وتضحك، يبتسم لها وحينئذ تتوجه إلى المنضدة وتصل إلى المحول قبل أن يسحبها جاك. تبكي ويصبح جاك أكثر جدية ويقول بصوت عال: «لا يمكنك فعل ذلك» ويعيدها إلى كرسيها ويجلسها بجانب مكعباتها.

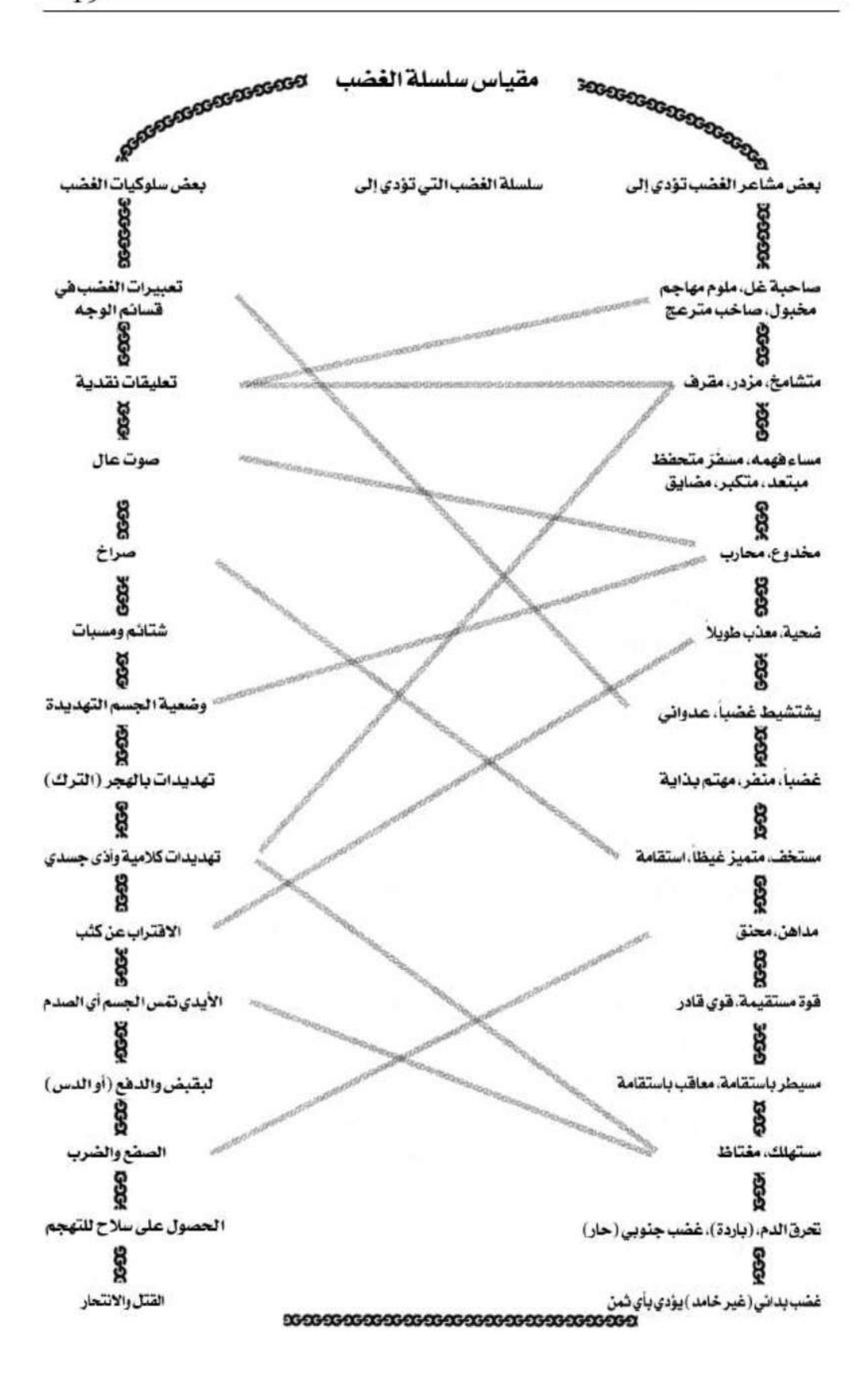
- تلتقط سيليا مكعباً وتلقيه وتتوجه بأقصى سرعتها نحو المنضدة. يصرخ جاك: «لا» ويشرع بالنهوض، تتوقف سيليا وتنظر إليه وتتحرك، يسرع جاك وراءها وهو يصرخ: «لا» ويمسكها بخشونة ثم يضعها في مهدها وتبكي إلى أن تستغرق في النوم.

بعد ثلاث سنوات حين كانت سيليا في الرابعة من عمرها أخذها جاك معه للتسوق في مخزن بقالة.

- تقول سيليا: «أريد الذهاب إلى المنزل، يقول أبوها: «يستغرق هذا بضع دقائق، لا أريد أن أنصت لك وأنت تنتحبين طوال الوقت. ويضعها في عربة البقالة».
- تمط سيليا نفسها وتسحب علبة من رف البقالة. يقول جاك بصوت غاضب: «كفي عن ذلك!».
- تمط سيليا نفسها ثانية وهما في جناح آخر من البقالة وتسحب علبة دقيق إفطار من الرف. يصرخ جاك: «كفي عن ذلك! انتظري حتى نصل إلى المنزل وانظري ما سوف تلاقين إن أنت لم تتوقفي!»
- تلتقط سيليا رزمة من العلك في الصف المنتظر على أهبة الخروج يستعيد الأب ذلك ويصفعها.

لقد أنكفأ جاك في سلسلة الغضب من مداخلات الغضب الخفيف مع سيليا إلى صفعها وضربها بعد سنين ثلاث.

كل فكر أو شعور رافق ما جرى تحت المنضدة قبل سنين يحمل معه الميل إلى الذهاب أبعد في سلسلة الغضب.


مقياس سلسلة الغضب
بعض مشاعر الغضب تؤدي إلى
سلسلة الغضب التي تؤدي إلى
بعض سلوكيات الغضب
صاحبة غل، ملوم مهاجم
مخبول، صاخب مترعج
متشامخ، مزدر، مقرف
مساء فهمه، مستفز متحفظ
مبتعد، متكبر، مضايق
مخدوع، محارب
ضحية، معذب طويلاً
يشتشيط غضباً، عدواني
غضباً، منفر، مهتم بذاية
مستخف، متميز غيظاً، استقامة
مداهن، محنق
قوة مستقيمة، قوي قادر
سيطر باستقامة، معاقب باستقامة
مستهلك، مغتاظ
تحرق الدم، (باردة)، غضب جنوبي (حار)
غضب بدائي (غير خامد) يؤدي بأي ثمن
تعبيرات الغضب في
قسائم الوجه
تعليقات نقدية
صوت عال
صراخ
شتائم ومسبات
وضعية الجسم التهديدة
تهديدات بالهجر (الترك)
تهديدات كلامية وأذى جسدي
الاقتراب عن كثب
الأيدي تمس الجسم أي الصدم
لبقبض والدفع (أو الدس)
الصفع والضرب
الحصول على سلاح للتهجم
القتل والانتحار

إن الشعور بالانزعاج من الأطفال - مثلا - يحمل معه ميلاً إلى الذهاب أبعد من تعبيرات الغضب في قسائم الوجه ليستعمل تعليقات نقدية. وعلى النحو ذاته إن مشاعر أهمية الذات تحمل معها ميلاً إلى الذهاب أبعد من التهديد بترك الأسرة أو احتباس النقود عنها أو احتباس الحب. إنها تؤدي بك أيضاً إلى مشاعر القوة المشروعة المستقيمة وتحري العدل في تهديدات جسمية مطابقة.

يحمل الغضب معه ميلاً إلى النزول في سلسلة الغضب نحو سلوكيات مدمرة.

يميل العديد من الأسر على شاكلة جاك وابنته إلى زيادة ردود فعل الغضب مع مر السنين. عندما ولدت سيليا لم يكن جاك يتخيل أن بوسعه أن يصفعها. الآن هي في الرابعة لا يستطيع أن يتخيل أبداً أن يصبح غاضباً منها غضباً قاتلاً.

إلا أن المسيرة (الطبيعية) للغضب هي أنه يصبح مفرطاً إلى أقصى حد مع تواتر الاستعمال. لم يفهم جاك هذا الأمر حين بدأ يستعمل التهديدات بانتظام مع طفلة صغيرة، لقد وضع نفسه في موضع يتزايد فيه الغضب على مر السنين.

تطبّق سلسلة الغضب أيضاً على تجارب غضب أخرى لدى ذلك الأب.

فردود فعل جاك على السائقين الذين يتجاوزنه وعلى زوجته التي يراها مسرفة في المصروف وعلى عدة أمور أخرى في حياته لا تجري كما يشاء هو، كل هذه الردود قابلة لأن تتدهور وفقاً لترجمته المتميزة الخاصة بسلسلة الغضب.

إن الأوضاع المحبطة تسبب تصاعداً في الغضب على طول سلسلة الغضب. والأفراد لهم سلاسل غضبهم الفريدة الخاصة بهم.

بعض الناس لديهم سلسلة غضب مدمجة فيهم. حين لا تسير الأمور بالأسلوب الذي يريدونه أو يتوقعونه يبدؤون بالصراخ ويلجؤون مباشرة إلى الهجوم الجسدي. ويظن معظم الناس أن هؤلاء الأشخاص هم وحدهم لديهم مشكلة غضب. وهذا يشبه القول إن الأناس الذين يشربون الكحول حتى يصلوا إلى الغيبوبة (السبات) أو (حالة الكوما) كل يوم هم وحدهم لديهم مشكلة الكحول.

إن الطريقة التي يتصاعد بها الغضب لدى شخصٍ في وضع لا تسير فيه الأمور على هواه هي الطريقة نفسها التي يتصاعد فيها غضبه على مر السنين حين يصبح أباً. فمثلاً لنفرض أنه كان لديك ميل إلى الشعور بقيمتك الذاتية عندما كنت أصغر سناً. نتيجة لذلك كان لديك مواجهات مع الآخرين الذين ما كانوا يتجاوبون مع مطالبك. ثم كانت لديك أسرة. إنك على الأغلب سوف تهدد أسرتك بالهجر في مستقبل حياتك معها حين لا تتجاوب مع مطالبك. وحين لا يفلح هذا الأمر فإنك تستجيب بغيظ مسوغٍ أخلاقياً إلى جانب استعمال تهديدات كلامية وجسدية. إن الاعتداد بقيمة الإنسان لذاته يجعل الآخرين يدفعون ثمن لا مبالاتهم به.

تمرين 1-A كيف هي سلسلة غضبي؟

استعمل سلسلة الغضب كدليل. حاول أن تتذكر مشاعرك وأعمالك في مناسبتين غدوت فيهما غاضباً جداً خارج دورك والداً. من أين بدأت في السلسلة؟ أين انتهيت؟ لا تحتاج أن تنفق وقتاً كثيراً محاولاً

أن تشخص غضبك. ما تبقى من الكتاب سوف يأخذك عبر فحص للنماذج المميزة للغضب الأسري. والهدف هنا هو أن تعرف أن مشاعر غضبك وسلوكياتك لها بعض النماذج.

سيساعدك مثال كي ترى كيف تتصور سلسلة غضبك.

مثال: صِفْ حادث غضب مهماً.

قبل فترة من الزمان كان لي مع زوجتي يوم مشهود. كل ما فعلته أنني سألتها إن كانت غيرّت الزيت في سيارتها مؤخراً. تجاهلتني أول الأمر فسألتها ثانية بصوت أعلى. وبعد قليل كنا نصرخ معاً. وأخيراً قلت لها إني تعبت من الحياة مع شخص سخيف العقل. فما كان منها إلا أن خبطت صحناً كانت تحمله على منضدة المطبخ وتركت الغرفة. كنت أشعر أنني لم أفعل أي شيء وهي لم تقدّر كيف كنت أحاول العناية بالأمور. وكنت أزداد في جنون الغضب أكثر وأكثر كلما فكرت في الأمر. وكنت أتخيل أني أذهب إلى وجهها وأقول لها أمراً أو أمرين لا يسرانها.

أين وضعك هذا الحادث في سلسلة الغضب؟

حسناً إنها دائماً تتهمني أني أنتقدها. وأظن أنها أخذت سؤالي عن سيارتها على هذا المحمل. حين أنظر إلى «التعليقات النقدية» على سلسلة الغضب وما يطابقها من مشاعر، أحسب أني أشعر بالاستعلاء والتشامخ على زوجتي في العديد من الأمور. حين لا تعتني بالأشياء على النحو الذي أريد، أظن أني أشعر نحوها ببعض الازدراء أو الاحتقار. أنا بالتأكيد نزلت بسرعة على السلسلة من «الصوت العالي» إلى «الصراخ» إلى «الشتائم». حين تركت الغرفة كان يمكن أن أنزل أكثر على السلسلة.

مثالك رقم 1:

صِفْ حادث غضب مهماً.

أين يضعك هذا الحادث على سلسلة الغضب؟

مثالك رقم 2:

صِفْ حادث غضب مهماً.

أين يضعك هذا الحادث على سلسلة الغضب؟

____
____
____
____
____
____

إن سلوكيات وأفكار غضبك عندما تواجه المشكلات في حياتك ككل يرجح أن يماثل نموذج غضبك الأسري. ويرجح أن يكون الفرق بين الغضبين أنك ستصبح أكثر تطرفاً وتنزل في مقياس سلسلة الغضب عندما تصبح والداً أكثر مما كنت تغضب مع الراشدين. ذلك لأنّ الناس يميلون أنْ يشعروا بأن لهم الحق في السيطرة على أولادهم ولأن الأطفال أقل قوة وأقل خبرة في الدفاع عن أنفسهم فإنهم يكونون أسهل أهدافاً من الراشدين.

ثمة أمور عدة تفاقم الغضب. إن النزول على سلسلة الغضب هو أسرع وأسهل عندما يتضمن الأمر عقاقير تنقص الخوف كالكحول مثلاً. والعقاقير التي تؤثر في التفكير مثل مادة الامفيتامين، فتلك يمكنها أن تعطي الغضب دفعاً أو دعماً. بالإضافة إلى ذلك فإن تلك الأمراض العقلية التي تحدث تفكيراً مضطرباً تأخذ الناس بسرعة نزولاً على سلسلة الغضب.

وأخيراً يمكن أن يحدث المكان فارقاً مهماً. فالغضب ينفجر أحياناً نزولاً على سلسلة الغضب إذا شعر المرء أن في مستوى بيته يوجد من ينتهك أو يعتدي. ويكون لأفراد الشرطة الحق كاملاً بالتدخل في المنزل الذي يوجد فيه شخص غاضب.

وأخطر مـزيج من العـوامل التي تتـصل بسلسلة الغـضب هو الشخص الذي:

- له تاريخ في العنف.
- يتناول عقاقير تفسد العقل.
- شخص يسممه الكحول.
- شـخص له تاريخ ومـرض عقلي يجـعل أفكاره مـضطربة ويعـيش في بيت بحضور أسرة.

إذا كان لديك مشكلة غضب لا تشرب ولا تتعاطَ المخدرات، تناول أدويتك التي وُصفت لك للمرض العقلي، وابقَ بعيداً عن أسـرتك إن كنت تنتهك واحداً من هذه الأمور.

يمكن للغضب الأسـري أن يشفى فقط بإيجـاد طرق للآباء أفضل من سـعيهم للسيطرة على أبنائهم بالتهـديد. ومعظم هذا الكتاب مخصص لمساعدة الآباء كي يجدوا بدائل للغضب.

إن تربيـة الأولاد تتضـمن إيجـاد حلول لسـلاسل طويلة من المشكلات الممـتدة على سنين عديدة. ينطلق الأطفـال في حيـاتهم وهـم أصغـر منا سناً. إنهم مبدئياً مستعدون للاستجابة لنا حين نرفع أصواتنا أو حين نهددهم تهديداً معتدلاً. وهذا يساعد الآباء على استعمال الغضب لحل المشاكل مع الأولاد في البداية. إلا أن ما يبدأ كغضب معتدل فيه ميل إلى النمو كما بينا في هذا الفصل وإلى النزول في مقياس سلسلة الغضب. يبين هذا الكتاب بدائل الغضب كطريقة لحل مشاكل تربية الأولاد.

بسهولة يصبح الغضب عادة، عادة تنمو وتصبح أكثر تدميراً. إن سعادة وراحة وهناء أطفالك وأسرتك وأنت شخصياً تجعل من المهم أن تتفحص عادة الغضب. إن إعادة وضع الأسرة في مكان آمن بمعنى أن يستطيع الأطفال أن ينموا ويتعلموا تستحق أكثر من جهد ضئيل.

خذ وقتك مع هذا الكتاب. فالتغيير ليس سهلاً. لا يأتي بمجرد القراءة. ولذلك وُضعت التمارين ضمن كل فصل. والقيام بها سيساعدك فعلاً لإجراء التغييرات على حياتك اليومية.

معظم الفصول أيضاً فيها تختم باقتراحات للحفاظ على سجل بالتغيرات الناجحة. ويساعد على تغير السلوك إلى حد كبير تسجيلُ النتائج الإيجابية. إنك مدعو بإلحاح أن تخصص مفكرة خاصة تُسجّل عليها نجاحك. وإذا عملت عليها سيكون لديك نجاحات كثيرة تحتاج التسجيل.

الفصل الثاني

وضع القواعد وفرضها

تطبق سوزان على فكيها وتشدّ قبضتها على عجلة القيادة وهي تقود عربتها النظيفة ماركة ENVOY داخل المرآب. تعود إلى الوراء في المدخل فقط لتتثبت أن انطباعها كان صحيحاً. تضع يديها على خاصرتيها وتلقي نظرة شاملة على العشب غير المقطوع والذي يبلغ 5 أنشات وكأنها تلقي نظرة على حقل معركة في نهاية معركة خاسرة.

لم يسمع جون ذو الثلاثة عشر عاماً في البداية صراخ سوزان أسفل السلم بسبب ضجيج الستريو. يتخذ وجهه نظرة الاحتقار التي يحتفظ بها لأخته عادة عندما يسمع صوت أمه الغاضب خارج بابه.

بعد خمس دقائق تشعر سوزان شعوراً مخيفاً. ويشعر جون أنه مخدر ووحيد لاحول له. ينتهي أداء سوزان. الستريو الذي يمتلكه يتحطم، لن يستطيع بعد الآن لعب البيسبول، توقفت مخصصاته من النقود. ويشعر أن أمه تمقته. سوزان الآن في غرفتها تضع بعناية ثوبها الغالي الجديد على المشجب، تحاول عبثاً أن تحسن مشاعرها بأن تعيد أفكارها إلى الوراء إلى لجنة كبيرة عُينت فيها مؤخراً في عملها. هي تعمل كل يوم إلى حد الإنهاك وتحب ذلك. ولكن كيف تتعامل مع جون أيضاً؟ إن وجهها يؤلمها من فرط البكاء ومن محاولة مقاومة البكاء في الوقت نفسه. تسأل نفسها: «ما الذي يجعله يطيع القواعد؟» ليته يتعاون وحسب.

إن هدفنا بصفتنا أولياء هو أن نغذي ونحمي ونعلم ونرحب بالصغار في ثقافتنا. ونحن جميعنا نعلم أننا لا نستطيع أن نعيش معاً بطريقة حضارية دون قواعد. ونحن جميعنا نعلم أن الأطفال يحتاجون إلى قواعد. ولكن ما هي القاعدة وما هو هدفها في تربية الأولاد؟

هل نضع القواعد للسيطرة على الأطفال؟ إذا كنت تظن أن عملك كوالد أو كوالدة هو أن تسيطر على طفلك فإن استعمالك للقواعد سيكون محاولة للسيطرة عليهم. والسيطرة تتطلب أن يكون المرء مستعداً أن يعاقب، ونتيجة لذلك أنت ستكون مستعداً لأن تكون غاضباً. والسيطرة تتضمن «جعل» أحد الناس يقوم بأداء أمر ما، وعاجلاً أو آجلاً سيأزف وقت امتلاك أكبر عصا، وأقوى تهديد، والرغبة في استعمال التهديدات لتوليد الخوف.

ترى سوزان القواعد طريقة لجعل جون يقوم بما تريده هي. وجون يخرق قواعدها بانتظام. مثلاً: «جزّ العشب كل يوم جمعة قبل أن أعود إلى المنزل». ويزداد غضب سوزان أكثر وأكثر كل مرة يخرق فيها جون قواعدها. وهي تزيد بانتظام حدة عقوبتها له. وهذه العقوبات التي تتم في الغضب تبدو صارمة مفرطة حتى بالنسبة لها عندما تعود إلى هدوئها إلا أنها تعود إلى فرضها بانتظام.

إن كنت تنظر إلى القواعد على أنها طريقة للسيطرة على الأولاد، فإنك تجعل خرق القواعد أكثر إيلاماً بالتدريج. وإذا واصل الأولاد خرق القواعد فسوف يقع أذى أكبر. وتتطلب نظريتك في السيطرة أن تقيم وضعاً تكون فيها بدائل فعل ما تريد من أطفالك أن يفعلوه مؤلمة إلى حد أنهم سيختارون أن يذعنوا لقواعدك.

فعلى سبيل المثال يجلسون ويعانون السأم والضجر يوماً بعد يوم في صفوف المدرسة دون عمل أي شيء مفضلين ذلك على التغيب عن المدرسة خوفاً من أن يلقوا بعد ذلك جزاءهم من توبيخهم وضربهم والصراخ عليهم وما هو أسوأ من ذلك.

لم تكن سوزان تريد حقاً أن تسيطر على جون. كانت تعرف على نحو غريزي أن السيطرة الناجحة تتطلب سحق استقلالها. تحب سوزان وضعها المستقل. ولكنها تعلم أنه لا بديل عن معاقبة جون كمحاولة للسيطرة عليه.

إن مشكلة سوزان مع جون شائعة اليوم. فالعديد من الأهل يرون الحاجة إلى القواعد ولكنهم لا يعلمون كيف يضعون القواعد إلا مع تصعيد نتائج مؤذية. وغالباً ما تكون النتائج «متوعدة» الغضب. لأن النتائج هي متطرفة صارمة أكثر مما يطيق الآباء أن ينفذوها بالفعل إلا مع الغضب، إنها تنفذ في الغضب وحده.

هناك بديل لاستعمال القواعد من أجل السيطرة على الأولاد وهو استعمال القواعد للتأثير في سيطرة الأولاد على أنفسهم. وهذا يتطلب تغيير أمرين اثنين قامت بهما سوزان وكثير من الأهل:

- ينبغي أن تبقى نتائج خرق القواعد هي نفسها كل مرة تخرق فيها القاعدة وذلك من أجل التأثير في سيطرة الأولاد على أنفسهم.
- ينبغي أن تنقل القواعد المفروضة إلى الأولاد توقعات أهليهم الثابتة لسلوكياتهم. وينبغي أن يكون الأهل حاضرين حتى إذا تجاوز الأولاد تلك القواعد عمد الأهل إلى توكيد فرضها.

سندع مشكلة حضور الأهل هذه إلى فصول تالية فمعالجة ذلك يتضمن عادة فحصاً مجهداً لوضع الأهل الاقتصادي ولأولوياتهم في نمط حياتهم. فمثلاً سوزان تحب الأشياء الجميلة ـ الملابس الغالية الثمن، السيارات، المنزل، الأثاث وهي لا تدرك بعد أن الوقت اللازم لربح كاف من أجل شراء هذه الأشياء ليس الثمن الوحيد لهذه الأشياء. فقضاء وقت أقل مع جون يكلفها تأثيرها في سيطرة جون على نفسه.

قد يحسب الأهل أن القواعد كي تكون مؤثرة ينبغي أن تفرض بثبات. ولكنهم لا يقومون بذلك. ما يفوتهم هو أن القواعد كي تكون ثابتة مستمرة ينبغي أن يعاد فرضها نفسها كلما خرقت القاعدة وسبب غياب هذا الأمر عن بالهم هو:

- إذا كانت نظرة الأهل للقواعد على أنها طريقة للسيطرة على سلوك الطفل يظنون كل مرة تجرب فيها القاعدة وتخرق أنها قاصرة وفيها خلل، ويلقون بها جانباً. فهي لم تسيطر على الطفل.
- إنهم على صواب. إذا افترض أن القواعد تسيطر على السلوك، فخرقها يدل على أنها لا تعمل بصورة جيدة. ويكون ثمة حاجة إلى قاعدة أصلب وأقوى ـ قاعدة دخلت عليها فروض تؤذي الطفل أكثر.
- إذا كانت وظيفة القواعد في تربية الأولاد ليست سيطرة الأهل على الأولاد ولكن سيطرة الأولاد على أنفسهم فنتائج خرق القاعدة ينبغي أن تكون هي ذاتها في كل مرة.

- تعمل القواعد على إعلام الولد بتوقعاتنا الثابتة التي لا يمكن زعزعتها فيما يخص سلوكهم، هي تماماً مثل قوانين الطبيعة، تعلمهم كيف يتصرفون بأن تعطيهم نتائج ثابتة. فالجدار دائماً يعطي التأثير ذاته حين يرتطم الأطفال به. إنه لا يسيطر على الأطفال بل يؤثر فيهم ليسيطروا على أنفسهم فيستعملون الباب.

إن عدم الثبات في فرض القواعد يقوض مساعدة شعور الأولاد بالأمان وبسيطرتهم على أنفسهم كما لو كانت هذه القواعد جدرانا تسمح لهم أحياناً بالنفاذ منها وأحياناً لا تسمح، فيختلط الأمر عليهم ويشعرون بالخوف. لا يعرف الأطفال بشكل أتوماتيكي (آلي) كيف تكون سلوكياتهم في المستقبل. إذا كنا نؤمن أنهم في يوم من الأيام سيعيشون ويزدهرون في ثقافة متمدنة فإن علينا أن نُعلِم الأولاد بإيماننا هذا بمستقبلهم. والقواعد تساعدنا على فعل ذلك إذا كانت قواعد صارمة ثابتة. إذا تغيرت هذه القواعد وتبعاً لذلك تغيرت نتائجها ونحن نتخبط في أرجاء المكان حين يسيء الأطفال السلوك، حينئذ تكون القواعد أي أمر ما عدا توقعات محددة. ونتيجة لذلك تظهر القواعد وكأنها محاولات من الأهل لأخذ زمام السيطرة على سلوك الطفل.

وكما نناقش في الفصل 3سيكافح الأولاد دائماً من أجل السيطرة، والكفاح قد يصبح معقداً جداً. حتى عندما يرى الأهل الولد كأنه لعبة غبية جيدة ويستعملون عقاباً تصعيدياً لفرض القواعد، فمن المرجح أن ينمي الطفل حياة سرية لا يعرف الأهل عنها شيئاً. جميعنا نرغب

أن نشعر أننا نسيطر على أنفسنا حتى عندما نكون أطفالاً. وهناك طرق متعددة للحفاظ على معنى الاستقلال الذاتي هذا، بعضها أكثر ضلالاً من الأخرى. حتى في مواجهة ممارسات طاغية من الأهل.

عندما نلتزم بقواعد على أنها آليات سيطرة نعزل أنفسنا عن تشكيل أطفالنا لسلوك الاستقلال الذاتي. وحين تنجح السيطرة فإنها تنتج سلوكاً غير إرادي. إن التواصل سلوك مستقل ذاتياً وهو لذلك إرادي.

إن القواعد منظوراً إليها كتوقعات لا يمكن هزها وتحريكها تؤثر في سلوك الطفل الإرادي وتجعل التواصل مع الأهل سليماً. لا أبواب مغلقة في التواصل بين الأهل والولد مع فرض ثابت لتوقعات الأهل.

إن وضع قواعد مفيدة أمر صعب. إنها تمثل أشياء يظن الأهل في الواقع أن الطفل سيقوم بها إرادياً. ونتيجة لذلك على الأهل أن يكونوا قادرين على تصديق أولادهم. وهذا يتضمن الإيمان ـ التصديق دون برهان- لأن طبيعة التصديق الحقيقية أحياناً هي أنه لا يوجد برهان الآن وإنه قد لا يكون هناك برهان لزمن طويل وهذا يتطلب الإيمان. إن القواعد تمثل الإيمان الذي يكنه الأهل بأولادهم.

والقاعدة المفيدة ينبغي أن تكون أيضاً شيئاً يريده الأهل وبوسعهم أن يكونوا موجودين ليفرضوها. فقاعدة مثل «لا تشاهد التلفزيون في غيابي» ليست قاعدة مساعدة معينة.

ينبغي أن تنص القاعدة على ما هو متوقع بمصطلحات موضوعية لكي تكون قابلة للفرض. والقواعد الشديدة التعقيد التي تتطلب تفسيراً من قبل هيئة حكام تسبب نزاعاً غير ضروري. فمثلاً: «نظف

غرفتك كل سبت قبل الظهر» تضع هذه الجملة مهمة شاقة موضوعية وزمناً محدداً. ولكنها تترك أمراً مفتوحاً وهو كيف يحكم على غرفة أنها «غرفة نظيفة».

مثل هذه القواعد يقود باتجاه السيطرة لأن الوالد أو الوالدة هو الحكم الوحيد على نظافة الغرفة. وهذا يضع الأهل والأطفال على خلاف أو محاجة ينبغي أن تتضمن قاعدة التنظيف وإعادة الأشياء إلى أماكنها قائمة بمعايير للحكم متى تكون الغرفة نظيفة ومرتبة.

مثلاً قاعدة: «ستنظف غرفتك كل أسبوع قبل الظهر من كل يوم سبت» والغرفة ستكون نظيفة حين:

1- ترفع شراشف سريرك وتضعها في سلة الغسيل.

2- تضع على سريرك شراشف نظيفة وفق أسلوب المستشفيات (سأريك كيف) وتضع الحرامات وأغطية السرير دون ثنيات.

3- جميع ألعابك توضع في علبها ماعدا تلك التي تستعملها في لعبة لمّا تنتهي بعد فتضعها على منضدتك.

4- توضع جميع ملابسك الوسخة في سلة الغسيل لا يمكن ترك أية ملابس وسخة في الخزانة أو في أي مكان من غرفتك.

لا حاجة لأن يكون فرض القاعدة الفعال مؤلماً للطفل

هنا يصبح الدفع دعّاً وإكراهاً. إذا كنت تفكر في القواعد كأمور مسيطرة سوف تقول: «ماذا؟ كيف سيتعلم الطفل إذا لم يكن هناك نتائج سلبية؟» والجواب: «يتعلم ماذا؟».

إذا كان الأهل يريدون أن يتعلم الطفل طاعة رغباتهم فحينئذ ينبغي أن يعاقب على عدم الطاعة و/أو ينبغي أن يكافأ على الطاعة. ليس مهماً ما هي هذه القواعد. إن جميع الاضطرابات المرافقة لمحاولة تولي العناية بتقرير المصير الذاتي لكائن إنساني آخر ستكون موجودة. إن تعليم الطاعة يسير سيراً أفضل إذا كانت القواعد اعتباطية استبدادية ومتغيرة وغير عقلانية. فالتدريب العسكري يعلم بالضرورة الجنود أن لا يطرحوا أي سؤال على رؤسائهم أو أن يفكروا. إنهم يستجيبون وحسب لهذه السيطرة. إذا كان هذا ما يريده الأهل فلا حاجة لأن يزعجوا أنفسهم كثيراً بالقواعد هم ينصونها وحسب.

إذا كان الأهل يريدون أن يتعلم أولادهم ما يقدرون عليه وحيث يكون سلوكهم موجهاً فالمعاقبة من ثم لن تجدي نفعاً. يتطلب الأمر هنا ثبات توقعات الأهل من سلوكيات أولادهم.

إن فرضاً ممتازاً للقاعدة هو القول ببساطة وحتى بصوت هادئ «القاعدة هي...»

هذه العملية لا تختلف عن تعليم الأطفال ركوب الدراجة. أو إلقاء الطابة أو كتابة أسمائهم أو بذل مساعدتهم في أعمال الحديقة. حين يسقط الأطفال من دراجاتهم لا يعاقبون. بل على العكس يشجعهم الأهل أن يعودوا على الركوب مما يعيد الاطمئنان إلى الأطفال بأن أهلهم يعتقدون أنهم سوف يتعلمون الركوب. يستعمل الأهل التشجيع عدة مرات بقدر ما يحتاج إليه الأمر. هذا يدعى فرض التوقع. إنه

يكون فرضاً للقاعدة ـ أي توقعاً لا يُنتهك ـ إذا كان مهماً للأطفال أن يركبوا الدراجات وكان الأهل يعتقدون حقاً أن الطفل سيتعلم في آخر الأمر كيف يركب الدراجة. في هذه الحالة إذا أراد الطفل أن يستسلم (ويترك التعلم) يمكن للأهل أن يقولوا: «القاعدة هي أنك سوف تتعلم كيف تركب الدراجة» لأن معظم الأهالي لا يكترثون كثيراً إن تعلم أولادهم الركوب، إنهم لا يعتبرون ركوب الدراجة قاعدة.

إذا رفض ولد يافع الذهاب إلى المدرسة فسيريد الأهل أن يكون لديهم قاعدة تقول: «يجب أن تذهب إلى المدرسة وتبقى هناك إلى نهاية اليوم الدراسي». ينبغي أن يسير الفرض على هذا النحو.

إنها السابعة والنصف صباحاً و(روث) ليست جاهزة للذهاب إلى المدرسة. يقف والدها على الباب ويقول: «ينبغي أن تذهبي إلى المدرسة»، قد تقول روث شيئاً، أو قد ترمي بشيء أو لا تقول شيئاً، ليس ذلك مهماً. كل ما يهم هو ما إذا كانت تعد نفسها للذهاب. إن لم تكن جاهزة للذهاب سيستمر والدها بالوقوف على بابها ويقول: «القاعدة هي أنه ينبغي أن تذهبي إلى المدرسة» (لكأنها «سقطت من الدراجة»).

من المرجح في هذا الحال أن يبقى الأب واقفاً على باب روث زمناً طويلاً. قد يترتب عليه أن يفوّت موعداً أو يفقد عملاً. حين تكون القاعدة موضوعة في المقام الأول يقرر الوالد أن عليه أن يبقى مع روث إن كان ذلك ضرورياً. ومن المرجح أيضاً أن روث اختارت يوماً ترفض فيه الذهاب إلى المدرسة مما يمكن أن يكون أمراً مربكاً جداً لوالدها إن كان عليه أن يبقى معها. وفي آخر الأمر ـ ربما بعد غضب

عارم كبير صارخ وربما تخريبي وربما نابٍ مبتذل ـ تهدأ روث وتسأل أباها أن يأخذها إلى المدرسة. إنه لم يقم بأي شيء سوى أنه وقف ببابها وكرّر القاعدة. إنه لم يستجب لأي استفزاز أو تحريض ولم يجب عن أي هجوم من طرفها حين قالت: «أنت ماذا؟ أنت إنسان آلي (روبوت)؟». هذا مثل على قاعدة مفيدة تمّ فرضها بثبات.

لو نشأت روث على قاعدة مفروضة مشابهة لهذا المثل لما وصلت الأمور إلى هذه الحال من البداية. ولكن لم يفت الوقت أبداً للبدء بمقاربات معدّلة ـ ولو أحدثت ثورة غضب في البداية ـ لم يفت الوقت أبداً لتهديد أقل ولأن يصبح الأهل أكثر مثابرة وثباتاً في فرض قواعد قليلة.

ما إن يضع العديد من قواعد الأهل في أشكال توقعات لا يمكن تغييرها حتى يصبح الأهل مصدراً للمعلومات أكثر قابلية للتصديق بالنسبة للأولاد. ويصبح التواصل ممكناً لأن الكلمات ليست مستعملة للسيطرة على الولد. ويستطيع الولد أن يفهم تعليقاً من الأهل مثل: «علاماتك لن تؤهلك للدخول إلى المدرسة التي تريد أن تذهب إليها» بصفتها معلومة. إن هذا ليس إطلاق محاولة لجعل الطفل يدرس. هذا يفضي إلى أن يفكر الولد حقاً ماذا يفعل، وغالباً يناقش ماذا يفعل مع أحد أبويه.

حين تستعمل القواعد من أجل السيطرة ثم ترمي بها بعيداً حين لا تحقق الغرض وتحل محلها عقوبات أشد يستمع الأولاد بشكل متزايد لأهلهم متوقعين تلميحات السيطرة بدلاً من المعلومات. ويصبحون خبراء في الإذعان للقواعد ويخبؤون مناطق أسرارهم الشخصية

لتقرير المصير الذاتي. أو يتجنبون أهلهم بقدر الإمكان. وغالباً يقومون بالأمرين معاً. إنهم سيذهبون إلى مكان آخر ليتعلموا ماذا يتوقعون من أنفسهم، إلى أصدقاء مثلاً إلى عصابات إلى التلفزيون إلى الموسيقى. هذه مصادر معلومات شائعة تتعلق بمن هم في سنهم كيف يتصرفون وكيف يتكلمون وماذا يعتقدون. وهذه ليست تأثيرات جيدة لأسباب واضحة. وفيما عدا الأصدقاء فإن هذه المصادر لا تكترث بالأطفال الذين تؤثر فيهم. والأصدقاء يعلَمون القليل علم أي طفل آخر.

تمرين 2-A: التدريب على القواعد بصفتها توقعات ثابتة

من المهم ألا تحاول حل المشكلات الكبيرة بالقواعد. إن المشكلات الكبيرة ـ مثل عراك مؤلم وجدي بين الأولاد، مثل استعمال الكحول والمخدرات، مثل خرق جدي للقانون ـ تتطلب مهارة حل المشكلات وإثبات التواصل كما تتطلب تعهداً ووقتاً. إذا كان هناك تورط بخرق القانون من المهم ترك العملية القانونية تأخذ مجراها.

القوانين ليست قواعد. إنها تمثل قوتنا الجمعية لكي نحمي أنفسنا من أن نكون مهددين بالخطر من الآخرين. إذا كان ابنك خطراً على الآخرين يتطلب الأمر عملاً لإنقاص هذا الخطر. ينبغي أن تأتي مصلحة ابنك في الدرجة الثانية بعد أمان ومصلحة أولئك المهدَّدين.

فكر في أمور صغيرة ثلاثة يمكن أن تتوقعها من ولدك. وضَع قاعدة مفيدة لكل منها. «مفيدة» تعني أنك تريد وبوسعك أن تكون حاضراً لفرضها. إنها خاصة بشكل كافٍ كي يتعرف الولد إكمالها حالاً، ويكون لها فرض أنت تريد وتستطيع أن تتحمله.

على سبيل المثال إن قاعدة سوزان في بداية هذا الفصل أن على جون أن يجز العشب في غيابها عن المنزل يوم الجمعة ليست قاعدة جيدة. سوف تحتاج سوزان أن توجد في المنزل أيام الجمع وسوف تحتاج أن توضح ماذا تعني بالعشب المجزوز تماماً. هل يتضمن ذلك العناية بالتقليم وكم عدد مرات التشذيب يحتاج الأمر؟

إن المهام الموجودة حول المنزل هي فرص طيبة كاملة ليعمل الأهل مع أولادهم بطريقة تعاونية. فالمناسبات ضئيلة في الحياة المعاصرة للأهل والأولاد كي يكونوا معاً ويعملوا بتعاون. ولا ينبغي أن تضيع سوزان هذه الفرصة الجميلة بأن تعمل مع جون على جز العشب.

وإليكم مثالين يعينانكم على الانطلاق.

مثال 1: قاعدة وفرض:

سينظف جورج المائدة بعد انتهائه من تناول طعامه كل مرة. أنا سوف أقول: «القاعدة هي أن تنظف المائدة بنفسك بعد الطعام».

أعيدي النظر إن كان ثمة حاجة لجعل الأمور أوضح

إن المشكلة هي في التنظيف. ينبغي علي أن أخبر جورج في قائمة ألصقها على البراد أن هذا يعني أن عليه أخذ الصحون إلى المجلى وأن يشطف هذه الصحون ويضعها في الجلاية. وإذا كان في الجلاية صحون أخرى بوسعه أن يترك الصحون على المجلى.

هل تتعهدين أن تكوني حاضرة لفرض القاعدة؟

الآن وأنا أفكر في هذا الأمر، علي أن أنتظر دائماً ولا أغادر المائدة حتى ينتهي جورج من تناول طعامه. أنا أتناول يوم الخميس عادة وجبة سريعة وأسارع إلى الذهاب من أجل لعب البولينغ. ربما أستطيع أن أؤخر موعد ذهابي.

هل ستكونين راغبة في إعادة فرض القاعدة دائماً بنفس الطريقة؟

أظن ذلك سيحدث لي إشكالاً بالبقاء ساكنةً إذا حاول هو أن يخفّ هارباً لعذر ما قبل إنجازه عمله اليومي. ماذا سأفعل؟ يبدو من السخف أن أفكر في اللحاق به ربما إلى لعبة كرة وأقف هناك وأقول: «القاعدة هي...» ولكني أظن أن هذا ما سأقوم به.

مثال 2 قاعدة وفرض:

ستكون جان جاهزةً للذهاب إلى الفراش في التاسعة كل ليلة حين يكون عندها دوام في المدرسة في اليوم التالي.

أنا سوف أقول: «القاعدة هي أن تكوني جاهزةً للذهاب إلى الفراش في التاسعة كل ليلة يكون عندكِ دوام في المدرسة في اليوم التالي».

أعيدي النظر إن كان ثمة حاجة لجعل الأمور أوضح.

المشكلة هي أن تكون جاهزةً للذهاب إلى الفراش. أحتاج إلى قائمة ما أكتب لها في غرفتها:

1- ضعي اللعب في علبة اللعب.

2- انزعي ملابسك للدخول إلى الحمام وضعيها في السَبَت (السلة الكبيرة).

3- ...

هل تتعهدين أن تكوني حاضرةً لفرض القاعدة؟

أنا وإليس كلانا نأخذ دروساً مسائية. لا بد أن يبقى واحد منا في المنزل دائماً. وهذا يعني أن علي وعلى إليس أن نتفق على تفاصيل القاعدة ونعرضها معاً على جان.

هل ستكونين راغبةً في إعادة فرض القاعدة دائماً بنفس الطريقة؟

أستطيع أن أرى أن جان تصاب بثورة غضب إذا استمرّت في القول: «القاعدة هي ...» حين تريد أن تنتهي من لعبها فقط. ولكني أظن أن بوسعي أن استمر في تكرار في القاعدة بنبرة الصوت نفسها. على الأقل أنا أعلم الآن ماذا سأفعل. ما كنت أعرف ماذا أفعل عندما كانت تغضب جان. فأنتهي أنا بأن أكون غاضباً. الوضع الآن يبدو أفضل.

مثالك رقم 1:

____

____

____

____

____

____

قاعدة وفرض:

أعد النظر إن كان ثمة حاجة لجعل الأمور أوضح.

هل تتعهد أن تكون حاضراً لفرض القاعدة؟

هل ستكون راغباً في إعادة فرض القاعدة دائماً بنفس الطريقة؟

مثالك رقم 2:

قاعدة وفرض.

أعد النظر إن كان ثمة حاجة لجعل الأمور أوضح.

هل تتعهد أن تكون حاضراً لفرض القاعدة.

هل ستكون راغباً في إعادة فرض القاعدة دائماً بنفس الطريقة؟

مثالك رقم 3:

قاعدة وفرض

أعد النظر إن كان ثمة حاجة لجعل الأمور أوضح.

هل تتعهد أن تكون حاضراً لفرض القاعدة؟

____

____

____

____

____

____

هل ستكون راغباً في إعادة فرض القاعدة بنفس الطريقة؟

____

____

____

____

____

____

إن تثبيت مصداقيتك كشخص يتوقع سلوكاً معيناً من أولادك ولا تقبل أقل منه أبداً أمر مهم. فهذا التثبيت يؤدي إلى كل أنواع المنافع. وأهم هذه المنافع هو فتح الباب للأطفال كي يفكروا في أنفسهم كمشاركين واعين في الأسرة.

في بعض الأحيان يصادف الأولاد أستاذاً لا يقبل منهم عملاً ضعيفاً، غير متقن، خاطئاً، غير كامل. وبدلاً من معاقبة الطفل بإعطائه علامة سيئة يعيد الأستاذ العمل ويقول: «أتوقع منك أن تجعل هذا العمل صحيحاً» يتعلم الأولاد من الأستاذ أن لديهم القدرة على أن يكونوا ناجحين في الحياة. وأمثال هؤلاء الأساتذة يصنعون الفرق الواضح في حياة الأولاد.

والأهل الذين يعيدون باستمرار سلوكاً غير مقبول إلى أولادهم ليس عليهم أن ينتابهم الغضب وخاصة إذا قالوا: «أتوقع أن تقوم بذلك على نحو صحيح». حينئذ يتعلم الأولاد أن لديهم القدرة على التصرف بطرق مقبولة. أمثال هؤلاء الأهل يصنعون الفرق الواضح في حياة الأولاد أيضاً.

يعترض الأهل في الوقت الحاضر مشكلتان شائعتان تقفان في سبيل وضع القواعد وهما:

- ينبغي أن تبقى نتائج خرق قاعدة ما هي نفسها كلما خُرقت تلك القاعدة وذلك كي تكون مؤثرة فعّالة.
- ينبغي أن يكون الأهل حاضرين لفرض قاعدة حين تُخرق.

وثاني الأمرين، وهو حضور الأهل، يتضمن مشكلات رئيسية تتعلق بأسلوب حياة المرء وقيمه وأهدافه ومعاملاته.

تتوقع سوزان أن يقوم ابنها جون بما طلب منه سواء أكانت موجودة أم لا، وسواء أكان لها علاقة به أم لا. ولما كانت سوزان أماً منفردة فإن لديها ما تبرهن عليه من شؤونها. إنها تقدر نجاحها بالعمل واستقلالها عن زوجها السابق. إنها تعمل بكد واجتهاد. وهي تحب جون إلا أنها لم تنظم أولوياتها بصورة واعية. لقد تركت متطلبات عملها ومشاعرها أثناء التسوق، وبها غيظ قديم من سيطرة الرجل والعديد من الأمور التي خرجت عن سيطرتها.

لدى سوزان سنون قليلة فقط ترعى فيها جون. يمكن أن يكون أمراً حسناً أن تتفحص ساعات عملها. قد تجد هذا يعدل قيمها وتعهداتها ـ المنزل، السيارة وملابسها الغالية الثمن ـ فيكون لديها حينئذٍ وقت كافٍ ومال لتكون في المنزل حين يكون جون هناك.

إن العديد من الأهل، حتى أولئك الذين يعيشون على دخلين اثنين، يربحون القليل فتزويد الطعام وتأمين المأوى يتطلب منهم أن يخرجوا من المنزل. وفي أية حال لا ينبغي أن يضع الأهل قواعد، ولا يكونوا في المنزل ليفرضوها وإذا وضعنا الأمور بشكل أكثر شدة نقول إن الأهل ينبغي أن يواجهوا واقع أن أولادهم لديهم حظ ضئيل لكي يصبحوا أناساً متحضرين إذا تبناهم أطفال آخرون أو التلفزيون أو ألعاب الكومبيوتر.

إن أوضاع الأسر تتفاوت، وكل أسرة لها تعقيداتها الخاصة بها، ليس هناك أسرة كاملة مستوفية. أنا أعرف أنه ليس ثمة أهل بلغوا حد الكمال وأنا منهم. نحن نقوم بأفضل ما نستطيع. ولكن من المفيد لك أن تعلم ماذا تريد أن تعمل بشكل مثالي. وإن مثال الطريقة الكاملة في تربية الأولاد هي:

- أن نمتلك بضعة قواعد.
- أن نكون حاضرين.
- أن نجري تواصلاً جيداً مع أولادنا.
- أن يكون لنا مصداقية تحول إيماننا بأولادنا إلى ما يتوقعه الأولاد لأنفسهم.

إن المطالب الاقتصادية والوقائع الأخرى في الحياة التي تتعلق بشركائنا وبأنفسنا تجعل الكمال أمراً بعيداً جداً. إلا أننا على الأقل نستطيع أن نراجع ماذا نفعل بصفتنا أبوين ولماذا. هل نحتاج أن ننتسب إلى تلك المنظمة؟ هل نحتاج أن نحصل على لعبة الراشدين هذه؟ هل حقاً نريد أن نرهن مفروشاتنا بالإعارة لكي نشتري تلك المركبة؟ هل نحتاج أن نعيش هنا في هذه المنطقة؟ ما هي التسويات التي نقوم بها في الأبوة على نحو نربح فيه النقود لندفع أجور قضاء عطلة؟

هذه المشكلات وسواها مما تتعلق بقيم الحياة وأسلوبها يطرحها ملايين البشر. إنهم أحياناً يغيرون حياتهم من أجل خاطر أولادهم. وهذا يستحق الاعتبار.

سجل التدريب للفصل 2

إحدى أكبر المشكلات لدى الأهل فيما يتعلق بالقواعد أننا نميل إلى وضع المئات من هذه القواعد. نحن نضع قاعدة جديدة كل وقت نقول فيه شيئاً مثل: «التقط هذا من الأرض»، «لا تزعج أمك»، «دع أخاك وشأنه»، «ارجع في الوقت المحدد».

من الواضح أننا لسنا مستعدين أن نفرض ونثبت عشرات الأقوال. لقد رأينا في هذا الفصل أن وضع قاعدة واحدة يتطلب الكثير من التفكير. ومع ذلك نلزم أنفسنا وأولادنا بفيض من القواعد.

إن العمل من أجل قواعد قليلة فعالة مؤثرة يعني الحاجة إلى إيقاف وضع العديد منها دون تفكير. إنه يعني الكلام مع الأولاد بشكل مختلف بعض الشيء. ويعني في المقام الأول التمييز بعناية بين الجمل التي هي قواعد، والجمل التي هي طلبات أو ملاحظات. «التقط هذا من الأرض» قاعدة تحتاج أن تفرض. «هلا التقطت هذا من الأرض» أو «لقد أوقعت شيئاً» ليست قواعد. الأولى هي طلب والأخرى هي ملاحظة تقريباً.

سيساعدك أن تسجل تقدمك بوضع قواعد مفيدة وحذف القواعد السيئة. خصص ثلاث أو أربع صفحات في دفتر ملاحظاتك لموضوع «التقدم في القواعد» إليك مثالين لأنواع الأمور التي من النافع لك أن تسجلها.

مثال 1: أتمالك نفسي قبل وضعي القواعد.

ذهب مايك راكضاً إلى البيت بعد المدرسة يصرخ فقط مثل «نعّاقة». بدأت أصيح عليه أن يتوقف عن ذلك. تمالكت نفسي وفكرت «ماذا أريد هنا؟ أريده أن يهدأ. ما كنت لأعلم كيف أضع أو أطبق قاعدة تقول إن عليه أن يهدأ أو يكف ويتوقف دون أن يكون هذا عبثاً سخيفاً. ما العمل؟ أوقفت ما كنت أقوم به، ووقفت في الباب الذي يؤدي إلى غرفة الجلوس حتى وصل إلي ثانية. احتجزته برفق وقلت: «يبدو أنك سعيد، أخبرني ماذا تفعل؟» قهقه وانتهينا بحديث لطيف. أنا فخور بنفسي حين أفكر إلى أين كان يمكن أن يذهب هذا الحادث لو أني صرخت على مايك وانخرط هو في البكاء.

مثال 2: افرض قاعدة وقت الذهاب إلى الفراش بشكل جيد.

كانت هيذر مستجيبة لقاعدتنا طوال الأسبوع أي: أن تكون جاهزة للذهاب إلى الفراش في التاسعة. في آخر ليلة بدأت بالقول: «ألا أستطيع فقط أن أنهي حل هذه الأحجية (Puzzle) التي بدأت بها». أعدتُ القاعدة. ألقتْ بقطع اللعب أرضاً وقالتْ: «أنا أكرهك»، أعدتُ القاعدة. صرختْ «لا». أعدت القاعدة. ألقتْ نفسها على الأرض وأخذتْ ترفس وتصرخ. انتظرتُ حتى انتهتْ وأعدتُ القاعدة. نهضتْ وبدأتْ تلتقط كروت الأحجية، ومع مرور الوقت كانتْ في الحمام تضحك. ما كنت لأصدق قبل شهر أن بوسعي أن أتصرف على هذا النحو، ولا أن بوسعها ذلك أيضاً.

الفصل الثالث

من هو المسيطر هنا؟

ألا تحتاج للذهاب إلى النونو؟

ينظر سامي عالياً إلى أمه. يقول الكلمة المفضلة لدى الأطفال في الثانية من العمر «لا»!

تسأل كارين ثانية: «هل أنت متأكد؟ دعنا نذهب ونجرب». يصرخ سامي: «لا». يحدق في أمه ثم يلتفت وينطلق لكي يركض حين تمشي خطوة باتجاهه.

«أنا لن أطاردك سامي. لقد كنت دائماً ولداً طيباً. لم لا نذهب ونجرب النونو فقط؟»

عندما دار سامي باتجاه كارين أدركت كارين حالاً تعبير وجهه. عيناه مثبتتان في المسافة. عضلاته مشدودة. تنفسه توقف وقد وسخ ثيابه. كارين التي تكنّ مقتاً شديداً لهذا المنظر القذر في الحياة انفجرت خلال دفاعاتها. دحرجت سامي لا شعورياً مع قاذوراته بسبب تقززها من رائحة ملابسه وخاطبته بصوت بارد: «أيها الخسيس الصغير»، اخترق صراخ سامي الطابق الهادئ من

البناء عندما تقدمت كارين منه غاضبة. وسمع صوت صفع تبعه لحظة صمت ثم قطع صراخ أعلى المحادثة بين امرأة ضعيفة جداً وقطتها السمينة يعيشان في الطابق الأسفل.

سيعيش كارين وسامي حياة صعبة جداً. لماذا؟ لأن الاثنين يريدان الأمر نفسه ـ السيطرة على سامي.

تريد جميع الكائنات الإنسانية أن تسيطر على سلوكها الشخصي. ومعظم الكائنات الإنسانية تفكر أنها تريد السيطرة على سلوكيات الناس الآخرين أيضاً، وخاصة على سلوكيات أسرهم. هاتان الإرادتان تتعارضان، وسوف تسببان النزاع.

لا يستطيع الأهل أن يربوا أطفالهم بسلام إذا فكروا أنه ينبغي عليهم أن يسيطروا على سلوكيات أولادهم. من أجل أن يكبر الأولاد ويصبحوا أفراداً (مستقلين) ينبغي أن يناضلوا كي يسيطروا على أنفسهم سيطرة ذاتية. لقد خلق الأولاد لكي يكافحوا من أجل السيطرة على أنفسهم ومن أجل استقلالهم الذاتي مثلما تحتاج أنت إلى التنفس. إذا وضع أحدهم يده على فمك وأنفك فإنك ستكافح، وكذلك يفعل ولدك. من أجل أن نكبر ونصبح أشخاصاً مسؤولين يعني أن علينا أن نكون مسؤولين عما نفعل ـ ينبغي أن يكون سلوكنا تحت سيطرتنا. إذا حاولنا أن نضع إرادتنا مكان إرادة أولادنا سيكافحون ليتنسموا هواء الحرية.

إن غضب الأهل نتيجة طبيعية للنزاع مع الأولاد حول السيطرة على سلوكيات الطفولة. يريد الأهل أن يتعلم الأولاد بعض السلوكيات ولكن هل يحتاجون حقاً إلى السيطرة على أولادهم؟

وجد الطبيب النفسي فرويد أن التدريب على الذهاب إلى الحمام كان مصدر الكثير من الأذى في علاقات الطفل بوالديه. هذا صحيح لسبب وجيه. إنه يعري طبيعة الكفاح بين الطفل والأهل للسيطرة على الطفل. ماذا كانت كارين تريد من سامي حقاً؟ ألا تريد أن يسيطر سامي على وظائف جسمه؟ وإذن لِمَ لَمْ تتح له أن يمارس تلك السيطرة؟ بالتأكيد لم ترد أن تقرر عنه متى يذهب إلى الحمام بقية حياته.

إن فقدان السيطرة لدى سامي أزعجت كارين. إنها تريد السيطرة على سيطرته على نفسه.

غالباً مايريد الأهل السيطرة على سيطرة الأولاد على أنفسهم، إلا أنه لا يوجد مثل هذه السيطرة. فإما أن يسيطر الأولاد على بعض سلوكياتهم وإما أن يتولى ذلك شخص آخر. السيطرة على سيطرة النفس يعادل استئصال سيطرة الأولاد على أنفسهم.

ليس تدريب سامي على الذهاب إلى الحمام إلا مثلاً على الكفاح من أجل السيطرة سيستعمله سامي حين يكبر. من السهل تحديد المشكلة في حالة التدريب هذه؛ لأن من الواضح أن كارين كانت تريد حقاً أن يسيطر سامي على نفسه. من سواه يستطيع أن يسيطر على وظائف جسمه؟

وفي الوقت نفسه لا تستطيع كارين أن تطلق العنان لرغبتها في أن تجعل (سامي) يسيطر على نفسه. وهذا التناقض ذاته حول تحديد المكلّف بالسيطرة سيكون مصدر الصعوبة بينهما عدة مرات في المستقبل خاصة حين لا يكون واضحاً جداً ماذا تريد كارين حقاً.

ماذا سوف يحدث لاحقاً في المدرسة إذا جاء سامي إلى المنزل بعلامات سيئة؟ إن مسألة «من هو الشخص الآخر الذي بوسعه أن يسيطر على سلوك سامي المدرسي؟» تبدو أكثر أهمية من «من هو الشخص الآخر الذي يستطيع أن يسيطر على وظائف جسم سامي؟» يريد معظم الأهل من أولادهم أن يسيطروا على سلوكهم الشخصي ويكبروا ويصبحوا أناساً لهم الصفات التالية:

- يقومون بما هو صحيح؛ لأنه صحيح، لا لأنهم قد يقعون في شباك عمل أمر خاطئ.
- أن يكونوا أعضاء صالحين في الأسرة لأنهم يريدون ذلك، لا لأن الآخرين سوف ينتقدونهم إذا لم يكونوا كذلك
- أن يكونوا سعداء وناجحين في عمل يحبونه، لا في عمل يتوقعه لهم الآخرون.

لا يستطيع الأهل أبداً أن يسيطروا على أولادهم إلا بغرس خوف دائم في نفوسهم من أن يعملوا حسب هواهم، أو بتحطيمهم في الواقع أو بإفراغهم من المبادرة وتقرير المصير. وهذا يدع الولد شخصاً ينتظر الأوامر دائماً.

ليس بهذه السهولة يتحطم الأولاد. إن ما يبدو في الغالب سيطرة أبوية هو في الواقع سلوك يظهره الولد في شكل (انضباط)، وينفذه تنفيذاً لا إرادياً.

الأهل غالباً لايسيطرون على سلوك أولادهم ولكنهم يستطيعون جعله لا إرادياً.

تحصل أنواع سلوك السيطرة على النفس غير الإرادية عند الأولاد حين:

- يقومون بما هو صحيح؛ لأنهم يخافون أن يمسك بهم وهم لا يقومون ذلك.
- يكونون أعضاء صالحين في الأسرة؛ لأن الآخرين قد ينتقدونهم إذا لم يكونوا كذلك
- يقومون بالعمل (ربما بنجاح بالغ) الذي يختاره لهم الآخرون. ولعل أكثر النتائج مرارةً من كل النتائج الأخرى هي.
- أن يُظهر هؤلاء الأطفال لأهلهم وللآخرين أنهم يعيشون حياة، إرادية وكأنهم قرروا مصيرهم بأنفسهم.

أهم درس يعلمه الأهل المسيطرون أولادَهم هو أن يعطوا مظهر أنهم يقومون إرادياً بما يختاره الأهل في الواقع لهم ليقوموا به وهذا له مزية تجنب عدم موافقة الأهل وعقوبتهم، وكذلك كسب أهلهم إلى جانبهم واستحسان الجماعة. أما الأذى الذي ينزل بالأولاد الذين يتعلمون هذا الدرس فهو أن معظم ما يقومون به في الحياة سيبدو لاإرادياً.

إن الأولاد مثلهم مثل الراشدين يمكن جعلهم يظهرون بأنهم يحبون ما يعملون. إلا أنه ليس بوسعهم أن يجعلوا أنفسهم يشعرون بالحرية وهم يعملون ذلك.

تدرس سالي بجد واجتهاد، تعود إلى المنزل دائماً في الوقت لمحدد، ولا تبدو عليها (الخيبة) أبداً إذا قال لها والداها: «لا». وتقول أمها: «يا لسالي ما أحسن موقفها!».

ليس موقف سالي الذي يعجب والدتها وهو كونها تكتب وظائفها وتعود إلى المنزل في الوقت المحدد وأنها لا تصاب الخيبة أبداً. بل كونها تجلب السرور لوالديها. وهي إذ تفعل ذلك تخفي أيضاً شعورها بأن الوظيفة لا إرادية، وعودتها إلى المنزل في الوقت المحدد هي عائق وقول أهلها «لا» يبدو عادة استبدادياً وغير عادل من قبلهم. وإدخال السرور على أهلها: يعني أيضاً أن تتركهم يحسبون أنها تقوم بهذه الأعمال بحرية ـ وأنها تريد أن تقوم بها. وهذا يسرهم حقاً.

بالنسبة لكثير من الناس تعني تربية الأولاد تدبير أولادهم من خلال السيطرة. ومحاولات السيطرة تؤدي لا محالة إلى النزاع والغضب. وتعني السيطرة إلزام سلوكيات غير مرغوب فيها تحت وطأة التهديد بعواقب وخيمة.

تسمى كلاب القطيع «الكلاب الرائسة» إنها تجري أمام القطيع وتعيده إلى مجراه بالعواء وبتهديد العض. لا بد أن الأهل المسيطرين هم كلاب رائسة صالحة. ينبغي عليهم أن يتقدموا أولادهم حيثما يريد هؤلاء الأولاد أن يذهبوا. وغضبهم أو استياؤهم يبقى التهديد الكامن لأولادهم. إلا أنهم لا يحتاجون أن يُظهروا هذا الغضب والاستياء حين يتعلم أولادهم إدخال البهجة إلى نفوسهم والإذعان لرغباتهم.

حين يتعلم الأولاد كيف يكونون تحت سيطرة أهلهم يتعلمون كيف يتحامون العض، ومعنى ذلك أنهم يتعلمون كيف يتجنبون مساءة أهلهم وغضبهم. والأهل ليسوا مسيطرين على هذه السلوكيات، الأولاد هم المسيطرون. إلا أن الأولاد يشعرون أن هذه السلوكيات غير إرادية. والأولاد يختارون أن ينفذوا هذه السلوكيات غير الإرادية. والأولاد يختارون أن ينفذوا هذه السلوكيات إلا أنهم يشعرون أنهم مجبرون مكرهون.

هناك مقاربة بديلة لتدبير الولد ـ وهو تدبير مع قواعد ثابتة أي تدبير مع توقعات ثابتة، هذه الطريقة مفصلة مطولاً في الفصل 2.

من المهم جداً للأهل أن يدركوا:

- حين نختار السيطرة تقنية ونهجاً من أجل تربية الأولاد فنحن اخترنا أن نستعمل الغضب والانزعاج طوال الوقت الذي نعيشه مع أولادنا.

والعكس صحيح أيضاً.

- حين نجد أنفسنا غضاباً ومنزعجين مع أولادنا، فذلك لأننا اعتمدنا تقنية ونهج السيطرة في تربية الأولاد.

تمرين 3-A: اعترافك بالسيطرة كطريقة لك في تدبير الولد

تذكر حادثاً غدوت فيه مستاءً و/ أو غاضباً من ابنك. ماذا حدث؟ ماذا توقعت من ابنك أن يفعل بعد الحادث؟ لماذا؟ من كان مسيطراً على ما فعله الولد؟ كيف مارس الولد السيطرة؟ حاول أن تكتب أجوبتك عن ثلاث حوادث غضب مختلفة.

إليك هذين المثالين لمساعدتك.

مثال 1: ماذا حدث؟

تسللت ابنتنا المراهقة من المنزل بعد الساعة العاشرة ذات ليلة من عطل الأسبوع. واكتشفنا أنها ذهبت وبدأت تهتف إلى أصدقائها. وبعد ساعتين من الكرب المبرح الذي عانيناه عادت. وحاولت أن تعزو سلوكها إلى خطئنا في كوننا أشداء صعاب المراس جداً عليها. وكانت شديدة الوقاحة في ذلك فصفعتها. ولم أغفُ مطلقاً في تلك الليلة وأنا أسمع ضوضاء من غرفتها. ولا أظن زوجي استطاع أن ينام أيضاً في تلك الليلة.

ماذا توقعت أن تفعل ابنتك بعد الحادث؟

حسناً، لقد احتجزناها وأظن أننا كنا نتوقع منها أن تتعلم درساً ولا تتسلل خارجة مرة ثانية، مع أني لا أعلم إن كان لدى أي منا ثقة حقيقية بأنها يمكن أن تذعن.

لماذا؟

لست متأكداً من السبب، كنا نظن أنها لن تفعل ذلك مرة ثانية. فذلك يتعلق بما إذا كانت ستطيع القواعد. إذا لم تطع القواعد فإننا نعاقبها أكثر.

من كان يسيطر على ما فعلت الصغيرة؟

أظن أننا كنا نحاول أن نجعلها تقوم بما نريدها أن تقوم به. فيمكن أن يكون معنى ذلك أننا نسيطر على سلوكها. ولكنها لا تفعل ما نريد. فأظن أن معنى ذلك أنها هي التي تسيطر.

كيف مارست الفتاة السيطرة؟

نحن حاولنا أن نجعلها تتصرف وفق قواعدنا. وأظن أننا استأنا منها، وكنا قاسين معها بطريقتنا في محاولة فعل هذا إلا أنها هي المسيطرة، كيف؟ أظن أنها بشكل طبيعي تسيطر على ما تفعل. اوه، أظن أني فهمت! كان الحادث حول أمرين اثنين وليس أمراً واحداً. إنه حول من يسيطر عليها وحول ألا تتسلل خارجة مرة ثانية. لا أرى كيف سنظفر بالسيطرة عليها في وقت ما. لعلنا ينبغي أن نحاول.

مثال 2: ماذا حدث؟

يتسكع ابني بعد المدرسة مع بعض الصبية الذين لا نقبلهم، ونعترض عليهم. طلبت إليه ألا يفعل ذلك ويعود مباشرة إلى المنزل. واعتمدت على جارة لتخبرني متى يعود إلى المنزل، وهي أخبرتني أنه لم يصل إلى المنزل حتى الخامسة. وعندما عدت أعلمته أنه محتجز طوال عطلة الأسبوع لقد قال فقط: «نعم، صحيح». كان يبتسم نوعاً ما وأنا انفجرت. أمسكت به وصرخت في وجهه أنه سينفذ ما أقوله له.

ماذا توقعت من الصبي أن يفعل بعد الحادث؟

توقعت منه أن يغير ما في نفسه ويتطور. حسناً ربما لم أتوقع. كنت أحاول أن أجعله يغير ما في نفسه. كنت أخشى ألا ينجح ذلك أكثر مما يمكن أن تفعله الثقة.

لماذا؟

عندما كان صغيراً كنت إذا استأت منه يلين ويتلطف ويقول: «أنا آسف ماما». أنا لا أعرف في الواقع كيف أسيطر عليه الآن.

من كان يسيطر على ما فعله الصبي؟

هو كان يسيطر. وما أخشاه أن يوقعه هؤلاء الفوضويون من أفراد العصابات في المشكلات. أظن أني أنا أنافسهم من أجل السيطرة عليه.

كيف مارس الولد السيطرة؟

لا أستطيع أن أمسك بزمامه. كل ما يفعله هو أنه يتجاهل رغباتي، أستطيع أن أحاول معاقبته. هذا كان يجدي نفعاً. ولكنه الآن يزيد الطين بلة. يأخذ العقوبة أو يتجاهلها.

مثالك رقم 1

____
____
____
____
____
____

ماذا حدث؟

____
____
____
____
____
____

ماذا توقعت أن يفعل الولد بعد الحادثة؟

____
____
____
____
____
____

لماذا؟

من كان يسيطر على ما فعله الصبي؟

كيف مارس الولد السيطرة؟

مثالك رقم 2

ماذا حدث؟

ماذا توقعت أن يفعل الولد بعد الحادثة؟

لماذا؟

من كان يسيطر على ما فعله الصبي؟

كيف مارس الولد السيطرة؟

مثالك رقم 3:

ماذا حدث؟

ماذا توقعت أن يفعل الولد بعد الحادثة؟

لماذا؟

من كان يسيطر على ما فعله الصبي؟

كيف مارس الولد السيطرة؟

إن السيطرة والغضب يسيران جنباً إلى جنب. لن تستطيع أن تحاول السيطرة على إنسان آخر دون أن تظهر طريقة ما تجعل فيها ذلك الشخص يشعر شعوراً سيئاً إذا لم يقم بما تريده أن يقوم به. وهذا يعني أن تكون لديك القدرة للتهجم عليه سواء استعملتها أم لم تستعملها. وإظهار الاستعداد للتهجم هو موضوع الغضب. الأصوات العالية والتهديدات الكلامية ووقفات (وضعيات) الجسم العدوانية هي من بين طرق الأهل التي يسعون بها للسيطرة على أولادهم.

إن أفضل ما نستطيع فعله إن ذهبنا في درب السيطرة هو إيجاد أولاد يُخفون عنا لماذا يفعلون ما يفعلون. إنهم سوف يحتفظون بالسيطرة أنفسهم بأن يقبلوا إرادياً ما نريده نحن. ولكن هل هذا نفس معنى أنهم يفعلون ما نريد منهم بإرادتهم؟ كلا. وهنا مثالان للتوضيح:

1- شارل ينضم إلى البحرية إرادياً.

- قام شارل بخيار إرادي وذلك بفعل ما طلبه رؤساؤه العسكريون منه.
- لقد طلب إليه ضابط النظام (السرجنت) أن ينظف مرحاض الثكنة بفرشاة أسنان. لم يكن يريد على الإطلاق القيام بهذه المهمة القذرة. قام بها مرغماً لا إرادياً.

2- وقّعت اتفاق رهن بملء إرادتك لشراء منزل.

- هل طريقة الدفع إرادية؟ ماذا لو تخلفت برهة عن الدفع؟ ألا تقول لنفسك: «ينبغي أن أقوم بدفع الرهن»؟
- ماذا لو كانت سلوكياتك جميعها على نحو دفع الرهن؟ إذا عملت كل شيء لأنه ينبغي عليك عمله هل تشعر أنك حر؟

قد يختار الأطفال بحرية أن يقوموا بما طلبه إليهم أهلهم. هذا سهل لدى الأطفال الصغار الذين ألفوا ضيق أهلهم مثلما ألف أهلهم ضيقهم. إلا أن هذا لا يجعل ذهابهم إلى الفراش بطلب أهلهم يبدو إرادياً. قد يتحامى الأطفال أيضاً إدراك الأهل لهم أنهم يكادون يذعنون. هذا يحمي الأهل من أن ينزعجوا بأن يجعلوا الأطفال يبدون

أنهم يريدون أن يقوموا بالأمور ذاتها التي يريدهم الأهل أن يقوموا بها، ومع ذلك فإن ما يقوم به هؤلاء الأطفال «الصالحون» هو الإذعان تقريباً لرغبات الأهل. وما يفعله الطفل يكون لا إرادياً.

قد يحافظ هؤلاء الأطفال على الإذعان في معظم سلوكياتهم على حساب أن يجعلوا مشاعر حياتهم غير إرادية. وبصفتهم راشدين سوف يقاسون القَدَر نفسه الذي كتب عليهم، سيشعرون أن عليهم أن يُمضوا أيامهم في الحياة وهم يحاولون إرضاء الآخرين وإسعادهم.

قد يقول الآباء المرتابون: «ما شأن الأطفال المتصلبين العنيدين؟ إنهم يريدون ما يريدون. إننا نحتاج أن نعاقب الأولاد كي يروا أنهم لا يستطيعون أن يحصلوا على كل شيء يريدونه».

حقاً إن الأطفال الصغار ليسوا مطيعين بشكل طبيعي. لنواجه هذا الأمر، إنهم ليسوا متمدنين في الحقيقة. والطفل الذي يولد اليوم لا يختلف كثيراً عن طفل ولد قبل خمسين ألف سنة. إذا تُرك الأطفال ينمون ويكبرون دون تأثير الراشدين بل يؤثر بعضهم في بعض فإنهم سيتعلمون كيف يتصرفون مثل المتوحشين، فيقومون بالسلب والنهب والتخريب والقتل. إذا أردنا لأولادنا أن ينموا ويكبروا كأناس متمدنين علينا أن نعلمهم ما هو السلوك المتمدن.

إن تعلم المرء كيف يصبح متمدناً معناه تعلم التعاون بدلاً من القتال للحصول على ما يريد.

إن تعلم المرء كيف يصبح متمدناً لا يعني تعلم التخلي عن السيطرة على النفس.

إن السيطرة على النفس أمر نود أن يحتفظ به الأطفال في ثقافة متمدنة. وحين ننظر إلى الأطفال على أنهم متصلبون عنيدون فذلك لا يعود فقط إلى كونهم لا يستطيعون البقاء دون أن يحصلوا على طريقهم الخاص. بل لأنهم يرفضون أن يستسلموا لفقدان السيطرة. إنهم يريدون السيطرة وسيكافحون من أجلها. ولكن الكفاح هو بشأن من يسيطر عليهم لا بشأن حصولهم على ما يريدون.

حين يصل أولاد السنتين إلى كل ما يجدونه أمامهم فهم إنما يمارسون نفس السيطرة على الذات التي كانوا يقومون بها لمّا كانوا في الحظيرة النقالة التي يلعبون ضمنها حين كانوا أصغر سناً ويصلون إلى ألعابهم واحدة تلو أخرى. ومحاولة تعليمهم ألا يلمسوا الزخرفة في منضدة القهوة تختلط بسهولة مع محاولة تعليمهم أن الأهل مسؤولون عن حركات لمسهم، وهذا معناه أن يتذاكروا متفحصين مع الأهل قبل أن يلمسوا أي شيء. والأهل الذين لا يريدون السيطرة على أولادهم يضعون الأشياء التي لا يريدونها أن تلمس بعيدة عن متناول الأطفال حتى يتعلّم الأطفال مفاهيم التملك وقابلية الكسر والقيمة الثمينة.

يتعلم الأطفال بسرعة كافية أنه ليس بوسعهم الحصول على كل شيء يريدونه مفترضين أنه ليس لديهم من يلبي كل نزوة لهم. إنهم يتعلمون ذلك دون لزوم سيطرتنا عليهم. الدنيا سوف تعلّمهم.

حين لا يرجع الأولاد عن المطالب التي يريدونها يكون الكفاح عادة حول حاجتهم للحفاظ على السيطرة على أنفسهم لا حول الحصول على أمر معين يريدونه.

ومن نعدهم أطفالاً متصلبين هم غالباً أولئك الذين لا يتخلون عن السيطرة على النفس. ومن المهم التمييز بين الكفاح للحصول على الاستقلال الذاتي ـ أي القدرة على توجيه الإنسان لسلوكه الشخصي ـ وبين الكفاح من أجل ما يريده المرء دون النظر إلى حقوق الآخرين.

أمثلة على التمييز بين الكفاح من أجل السيطرة على النفس والكفاح من أجل حصول المرء على نهجه الخاص.

ستشعر أنك أقل ميلاً لمحاولة السيطرة على ولدك إن أدركت أن الولد يحتاج ويريد السيطرة على نفسه. إذا رأيت أنك لا تحتاج ولا تريد أن تضع إرادتك مكان إرادة الولد يمكن أن تكون أقل ميلاً لأن تصبح غاضباً وتهاجم الولد.

اقرأ الأمثلة التالية ثم فكر في تجربتين مررت بهما وكنت غاضباً على الولد ويمكن أن ينظر إليهما بطريقة مختلفة.

مثال 1:

عانينا من صعوبة في أخذ ابننا البالغ من العمر ثمانية عشر شهراً إلى النوم. كان لدينا عادة (روتيناً) أن نذهب به إلى النوم في وقت محدد كل ليلة، ولكن عندما حملته إلى غرفته ووضعته في سريره صار يصرخ على نحو شنيع. افترضت أنه فقط لا يريد الذهاب إلى الفراش وهو يحاول أن يبقى يقظاً. واقترحت علي صديقة أنه ربما يريد أن يسيطر على نفسه في موضوع الذهاب إلى السرير وربما علي أن أتركه يمشي إلى غرفة نومه بدلاً من أن أحمله إليها.

في الليلة التالية بعد أن آذن وقت نومه سألته إن كان يريد أن يمشي إلى سريره. وقف دقيقة ثم قال: «هيا بنا» وشرع بالسير نحو الغرفة. ولدهشتي سار بمفرده. وعندما مددت له يدي أمسك بإصبعي وسرنا معاً نحو الغرفة.

مثال 2:

عانينا من صعوبة في موضوع الطاعة مع ابنتنا ذات السنوات السبع، كانت تجعلني كالمخبولة إذا طلبت إليها شيئاً. كانت تقف هناك أو ببساطة تستمر فيما تقوم به دون أن تعيرني بالاً. وكان علي أن أرفع صوتي وأنتهي بالصراخ عليها. ومرة فقدت صوابي وذهبت إليها وبدأت أضربها على عجزها (مقعدها).

اقترحت علي صديقة أن أنتظر بعد أن أسألها أمراً أو أطرح عليها سؤالاً. بكلمات أخرى بعد أن ألقي الكرة إلى باحتها علي أن أنتظر كي تعيدها إلي. حاولت فعل ذلك. كان علي أن أغلق الموضوع بأي شكل عندما لم تجب لوقت طويل. ثم حدثت معجزة المعجزات ودون أن تنظر إلي نهضت من الأرض وذهبت إلى المطبخ وجلبت سلة المهملات وبدأت تلمّ قطع الورق المبعثرة التي سألتها أن تنظف الأرض منها.

منذ ذلك الوقت صرت أنتظر أكثر ريثما تستجيب وحتى عندما لا تفعل ما أطلبه إليها وتقول في النهاية شيئاً مثل: «لا أريد فعل ذلك» فأسألها ثانية فعله وأنتظر.

مثال 3:

استاءت ابنتي اليافعة مني عندما أخبرتها أنها لا تستطيع ارتداء قميص شفاف اشترته. صرخت وشتمتني وهددت أن تترك المنزل. كان رد فعلها عنيفاً جداً إلى حدّ أجفلني وروّعني. لم أرها في حياتي ترد على هذا النحو حتى غدت لا ترى طريقها.

اقترحت صديقة لي أن رد فعل ابنتي لم يكن حول القميص وحده. ربما كانت مهتمة بأن تستطيع أخذ زمام السيطرة على نفسها فيما تلبس أكثر من ارتداء هذا القميص بالذات.

تناقشت في هذا الموضوع معها. وبدأ الموضوع بسيل من الكلمات. قالت إنها اشترت هذا القميص من نقودها هي ولا ترى ما يدخلني في هذا الموضوع. قالت إنها كانت شديدة الاكتئاب وما كانت ترى كيف تستطيع أن تسيطر على حياتها هي وهي تعيش معي. واستمرت في الكلام عن مشاعرها ورغباتها في أن تدخل السرور على نفسي ولكنها تشعر أيضاً بأنني أستغلها وأعاملها كأنها عبدة فأنا أطلق الأوامر عليها ولا أنصت لما تقول. كان حقاً توبيخاً قاسياً لي.

أنبأتها بما قالت صديقتي. فكرت دقيقة ثم قالت: «تعرفين أن هذا عين الصواب. أنا لا أكترث بهذا القميص المخيف. فقط عندما قلت أن علي أن أعيده شعرت أني أختنق. وشعرت أنني لن أكون أبداً قادرة على التنفس وأنا أعيش معك».

مثال 4:

حصل ابني المراهق على علامات ضعيفة. عندما فاتحته في موضوع التقرير المدرسي أخبرته أن هذا ينبغي أن يتغير. وقلت إنه بحاجة إلى السعي لرفع علاماته كي تكون جميعها Bs أو أفضل قبل أن يستطيع أن يقود السيارة بعد اليوم. انفجر غاضباً ثم انفجرت أنا غاضبة. وأخذ كل منا يتهم الآخر بجميع التهم التي يمكن وجودها. كنت عنيفة وهو لم يرد أن يسمع وحسب.

أخبرت صديقة لي بهذا الحادث. واقترحت أن ولدي ربما كان مهتماً بإحساسه بالاستقلال الذي اكتشفه حديثاً حين أصبح قادراً على قيادة السيارة أكثر من اهتمامه بأن يدرس على نحو أفضل. قلت: «حسناً، ثم يهتم بدرجاته فيما بعد». وقالت صديقتي: «إن الإحساس بالسيطرة على النفس، والإحساس بأن الإنسان أصبح فرداً مستقلاً لا يسير على هذا النحو. من المحتمل ألا يدرس من أجل أن يزداد شعوره بالفردية مفضلاً ذلك على شراء ذلك الشعور منك. أن يكون الإنسان مسؤولاً عن نفسه أمر لا يفرط المرء به فيوليه للآخر لاسيما إذا أبدى ذلك الآخر استعداده لاستعماله في محاولة السيطرة عليه. فكري ماذا تكون استجابتك لرجل أخبرك أنه سيعاملك كند له إذا تعلمت الطبخ بشكل جيد. إنه سينهي الموضوع بقدح من الفلفل في طعام يطهوه قبل أن تخرجي من الباب مع أطفالك».

أخبرت ابني بما قالته صديقتي. وبدلاً من أن ينجز الموضوع على عجل بمفرده، كما كان من عادته أن يفعل، جلس وغدا هادئاً للحظة. وما إن أردت أن أقطع حبل الصمت حتى قال: «دعيني أدخل الموضوع

مباشرة. تظن صديقتك أني أريد السيطرة على نفسي وأنك عندما أخذت السيارة مني كان نوعاً من نكسي وتعويقي». لم أقل شيئاً. بدأ بالكلام بشكل أكثر مرحاً وحيوية. قال: إن صديقتك كانت على حق إلى حد كبير حول ما يخطط لفعله. أصبحت الدراسة بالنسبة له الآن إحباطاً وهزيمة. وهو لا يشعر شعوراً جيداً تجاهها. وهو كان يخطط للحصول على عمل وترك المدرسة.

تحادثنا وقتاً طويلاً. أخبرته كم كنت خائفة عليه وكيف حاولت أن أسيطر عليه من أجل أن أنقص خوفي. وبدأت أرى أني أحتاج أن أخبره عن اهتماماتي بعلاماته وبمستقبله وأعدت المشكلة إليه. سأستمر في متابعة علاماته وأردف ذلك بالمساعدة أنّي أحتاج إليها ولكن الأمر يعتمد عليه للقيام بما يترتب عليه من عمل.

بدا في عيني أنه كبر حقاً. وفي الفصل التالي أحرز درجتين Bs وثلاث درجات As وفجأة أخذ يهتم بالدراسة.

سجل التمرين للفصل 3

يكون مفيداً لك إن احتفظت بمسار نجاحاتك في إنقاص الغضب في أسرتك. دع جانباً صفحتين أو ثلاث صفحات في دفترك الخاص وضع لها عنواناً:

النجاح في عدم الصراع مع ابني من أجل السيطرة

استعمل الأمثلة السابقة، انظر إلى تفاعلاتك مع ولدك حين يحاول أن يحتفظ بفرديته من خلال السيطرة على النفس. اكتب عن النجاحين الأولين بأن تضع مساحة لابنك أو ابنتك من أجل سيطرتهما الذاتية.

الفصل الرابع

استعمال تعاستنا الخاصة للسيطرة على أولادنا

يراقب جيمي عيني أمه تسكبان الدمع وهي تقرأ. تدير رأسها عنه، وهي حركة تعني بالنسبة له أنه حقاً آلمها مرة ثانية. لقد جعلها سجله المدرسي تبكي. أراد أن يتوارى، إلا أنه حاول ذلك قبل ثلاث سنوات وكان في التاسعة من عمره حين شاهد فلماً على التلفزيون استطاع فيه رجل أن يصبح غير مرئي. وقد وقف جيمي وقتها أمام المرآة ساعات، عيناه مغمضتان محاولاً من دون طائل أن يجعل نفسه خفياً. لم ينجح في ذلك. وأخيراً ركزت مونا نظرها عليه وما كان يخيفه أكثر من أي شيء آخر بدأ. «كيف تستمر في عمل هذا لي؟ أنا قلقة من أجلك ليلاً نهاراً والآن أكتشف أنك كنت تكذب علي فيما يخص عملك المدرسي» يرتفع صوت أمه والكلمات تتسارع على شفتيها. بدأ جيمي يبكي. «بعد كل ما أقوم به من أجلك. كنت أحسب أنك يمكن أن تبكي أيها الجاحد الناكر للجميل. أبوك لا يهتم بك بما فيه الكفاية حتى ولا يراك مرة في السنة. أنا أعمل وأضحي وليس لي حياة خاصة بي، فقط أعتني بك. ثم تكذب علي؟ وحتى لا تزعج نفسك أن تدرس وتكتب وظيفتك؟ كانت مونا تصرخ تقريباً».

يريد جيـمي أن تتوقف أمـه عن الكلام. هو لا يعلم تماماً لماذا بشكل استثنائي يشعر شعوراً مخيفاً حين تكون أمه بهذه التعاسة. تصبح الأمور أسوأ بمئات المرات حين تتحدث على هذا النحو.

تتوقف مونا عن الصراخ عندما يعلو صوت جيـمي بالبكاء. هدأت دقيقة منتظرة برضى متجهم كي يستمر إيذاء جيمي وقتاً أطول قليلاً. ثم بدأت تشعر بالأسف من أجله وتقول: «أوه، جيـمي لا بأس. إنك صبي كبير، الآن تعال وعانقني».

وعندما جفت الدموع على وجهه تقول: «أنت كل ما لدي في هذه الحيـاة. أنت تعني كل شيء لي. نستطيع أن ننجز أي شيء ولكن عليك أن تكون أفضل في المدرسة. أفضل بكثير. هل تظن أن بوسعك أن تفعل ذلك». أومأ جيمي برأسه موافقاً.

الغضب هنا على حدود السيطرة. وهدفه أن يجعل الآخرين يشعرون شعوراً سيئاً لأنهم لم يقوموا بما أريد منهم أن يقوموا به. وهكذا أية طريقة تجعل الآخرين يشعرون شعوراً سيئاً يمكن أن تصبح وسيلة للغضب وللسيطرة. والطريقة السهلة التي في متناولنا لكي نجعل من نحب «بمن فيهم أولادنا» يشعرون شعوراً سيئاً هي في أن نعلن أنهم آلمونا.

عندما تتألم يشعر الذين يحبونك شعوراً سيئاً

حين يكون الأشخاص الذين يحبونك هم المسؤولين عن ألمك يشعرون شعوراً سيئاً بشكل خاص.

بوسعك أن تجعل الأشخاص يشعرون شعوراً سيئاً إذا أظهرت لهم أنهم مسؤولون عن جرحك وإيلامك. أن يكون الإنسان مجروحاً متألماً أو يصطنع ذلك هي سبل لأن يكون غاضباً من محاولات السيطرة على الذين يحبونه. إنه أمر طبيعي لنا أن نخبر من نحب بأنهم آلمونا «أف! أوقف هذا». نحن نعتمد على الشخص الآخر أن يهتم «بالأف» التي نقولها. إنها ليست سيطرة، إنها تخبرهم بأثر أعمالهم فينا.

معظم الأولاد يحبون أهلهم بنفس الطريقة التي يحبهم بها الأهل. لا يريدون أن يقع أي مكروه على أهلهم. وهم يعتنون بأهلهم بقدر ما يستطيعون. ولأن الأولاد يعتنون بأهلهم فإنهم يشعرون بالألم حين يرون أهلهم غير سعيدين ومنزعجين. يريدون أن يشعر أهلهم شعوراً طيباً. وهذا هو أساس الرغبة عند الأولاد في إدخال السرور على الأهل. والأولاد يبتهجون حقاً أن يكونوا قادرين على جعل أهلهم يضحكون ويبتسمون. ونتيجة ذلك:

- يمكن أن يصبح انزعاج الأهل وسيلة للسيطرة على الأولاد.
- استعداد الأهل لكي يكونوا منزعجين عند أي سلوك يعترضون عليه من الأولاد يمكن أن يصبح شغل الأهل الدائم.

ترى مونا أن وظيفتها بصفتها أماً لجيمي هو تصحيح أي سلوك خاطئ يقوم به. وطريقتها في تصحيحه هو أن تبدو غير سعيدة معه. وهكذا اتخذت ذلك عادة بأن تكون جاهزة لتبدو غير سعيدة. وشقاؤها كان تقنية سيطرة فعالة بالنسبة إلى ولد في الثانية عشرة

من عمره. ولكنها لن تستطيع السيطرة عليه فترة أطول. لا لأنها ستفقد قدرتها على جعله يشعر شعوراً سيئاً. إنه سيتعلم على نحو متزايد أن يشعر شعوراً سيئاً ويتعسها على أية حال.

تشعر مونا أن هذا التغير قريب وعلى وشك الحدوث، ولكنها لا تعرف أي طريقة لتجنبه. لقد فسخ والده زواجهما منذ عدة سنين. لم يستطع الاستمرار في أن يكون مسؤولاً أمام حزن دائم كبير لدى زوجته التي أحبها. حاولت مونا بكل وسيلة تعرفها أن تكون غير سعيدة لكي تسترد زوجها حتى إنها حاولت انتحاراً جدياً. وفي نهاية علاقتهما كانت كلما أبدت تعاسة أكبر من ابتعاده يزداد دفعها له إلى اتخاذ قرار هجرها النهائي.

جيمي أيضاً بدأ يعرض إشارات رغبته في البقاء بعيداً عنها. إنه أكثر صمتاً الآن حين يكون مع أمه. لا يأتي من المدرسة مباشرة إلى البيت. ويمضي وقتاً طويلاً في غرفته مع أن الستريو والتلفزيون موجودان في الطابق الأسفل في غرفة الجلوس. وكانت استجابة مونا لسلوك جيمي المتغير مزيداً من التعبير عن أساها له حول سلوكه. وهذا كان يقوده إلى الابتعاد عنها أكثر، وهذا بدوره ينجم عنه مزيد من الأسى لديها. وحين تصاعدت الدائرة غطى حجاب قاتم البيت، وأصبح الجو فيه مشابهاً للفترة التي سبقت هجر زوجها لها.

يتطلب تجنب ما هو آت على مونا من هذه الحال أن تقلب اعتقادها بما يسبب لها الأسى عاليه سافله. إنها تحسب أن جيمي يسبب لها شعورها بالتعاسة. إلا أن التعاسة هي أمر تستعمله في

محاولاتها للسيطرة على ابنها. ومحاولات مونا للسيطرة على جيمي بأن تجعله يشعر شعوراً سيئاً حول ألمها حين يجرحها ويتعسها. إنها تعتقد بشكل راسخ أن زوجها سبّب تعاستها وأن ابنها الآن يكمل على ما تبقى. من الصعب جداً عليها الآن أن تخلي سبيل تعاستها. تشعر أنها إن غدت سعيدة فذلك يعني أنها تعطي إذناً لجيمي ليفعل ما يريد. كان يبدو لها أنها إن تخلت عن الشقاء فإن ذلك يعني إعطاء فرصة لجيمي كي يتركها. وفي الواقع العكس هو الصحيح. فإن إبعاده عن شرك شقائها هو الطريقة الوحيدة لفرصتها في الاحتفاظ بجيمي قريباً منها. عليها أن تعطيه فرصة ليحبها بشكل إرادي.

أخذ هذه الفرصة هو بالتأكيد أمر ثمين لكليهما. فمونا في هذه الحالة لا تتخلص من شقائها وحسب، بل تربح أيضاً ابناً يمضي وقتاً معها لأنه يريد أن يكون معها. وجيمي يربح أماً سعيدة. لن يحمل بعد عبء تعاسة أمه.

في نقاش القواعد والسيطرة جميعاً ـ والآن التعاسة ـ بصفتها غضباً أصبح واضحاً أن إنقاص الغضب في الأسرة يتضمن تغيراً شخصياً مهماً. لن تستطيع أنت الاستمرار في أبوتك التي كنت عليها وتكبس زراً سحرياً لتحصل على أولاد مثاليين.

تغيير أنفسنا أمر مطلوب إذا أردنا أن نغير أولادنا

يوجد مكافأة كبيرة إن أوقفنا استعمال التعاسة كطريقة لمحاولة السيطرة على الأشخاص الذين نحبهم. والتخلص من التعاسة التي نستعملها كغضب يخلصنا من كثير من تعاستنا تماماً بمجموعها.

إذا آلمك شخص قريب منك يجدر بك أن تخبره بذلك بإظهار ضيقك. في هذه الحالة تفيد التعاسة كوسيلة تبليغ، ولكن معظم تعاستنا وخاصة بصفتنا والدين معناها التهجم والسيطرة وجعل شخص ما يشعر شعوراً سيئاً. والتخلي عن ذلك معناه تحريرك من ألف يوم غائم.

إنك تفعل شيئاً عظيماً لأولادك ولنفسك إن كنت سعيداً.
إنك تخلص أولادك من عبء كونهم مسؤولين عن تعاستك
إنك تخلص نفسك من عبء العذاب الذي كانت تعنيه معاقبة أولادك

إنك سوف تريد الإبقاء على التعبير عن ألمك بشكل تغذية راجعة feedback ـ تبليغ ـ في العلاقات مع الأولاد ومع الآخرين. إذا كان هناك من يساعدك على إزاحة منضدة، وضُغطت إصبعك ضغطاً موجعاً ستريدين أن تقولي بالتأكيد: «أوه! توقف عن الدفع». وبنفس الطريقة إذا كان زوجك أو ابنك الذي يذهب إلى الكلية بدأ بصرف النقود على نحو أخافك على ميزانيتك فإنك بالتأكيد تريدين أن تقولي: «إنك تخيفني بمصروفك. يلزم أن نتكلم معاً حول ذلك».

إن استعمال الضيق للسيطرة على الأولاد هو أمر ينبغي أن تتمنى الكف عنه. وممارسة التمييز بين التبليغ عن الضيق والضيق كطريقة للسيطرة يتم بالتمرينات التالية:

التمرين 4-A تمييز الفرق بين الضيق كتبليغ والضيق الذي هو سيطرة

إن التعبير الأقصى النهائي عن ضيق الغضب هو في الانتحار لدى شخص صحيح الجسم. انظر إلى النتائج. لقد رحل الشخص. وتُركت الأسرة والأصدقاء والمعارف وربما أولئك القريبون في علاقتهم به تركوا جميعاً ليتألموا. وسيحمل العديد منهم مدى الحياة الجرح الذي عانوه. ولهذا السبب كان الانتحار أقصى علامة على الغضب، وهو في قاع سلسلة الغضب (انظر الفصل1).

حين تنظر إلى ضيقك وتعاستك بصفتك والداً يمكنك أن تستعمل - كعلامة - أي شعور تريد الولد أن يتألم منه كما يقول الفكر الانتحاري الكلاسيكي: «وقتئذ سوف يشعرون بالأسف». إن تعذيب مونا لجيمي يكون مُرّضياً فقط حين ترى الألم يعصف بجيمي. وكان ضيقها ينقشع ويحل محله اهتمام محب حين ينشج جيمي دون أن يسيطر على نفسه ويشعر بالحزن.

رغبتك في أن يتألم الولد هو إشعارك بأنك تستعمل الضيق وحسب بدلاً من أن تبلغه. إن التبليغ وقولك: أف، لا يتطلب من الشخص الآخر أن يشعر بالألم.

أعد ذكر ثلاث حوادث أزعجك فيها ابنك. انظر هل أردت أن يتألم طفلك بتعريفه إلى أي حد كنت منزعجاً؟ حاول أن تقدر إلى أي حد يقل الضيق الذي أصابك إذا تركت الطفل يعلم أنه اقترف شيئاً ضايقك.

إليك مثالين لنبدأ :

مثال 1 ماذا حدث؟

حتى الواحدة من ليل السبت لم تكن (بيني) في المنزل بعد. الموعد المحدد لها للعودة دائماً هو 11:30. أنا وزوجتي فقدنا صوابنا من الخوف؛ اتصلنا ببيوت أصدقائها وأيقظنا أهاليهم من النوم. لم تكن عند أحد أية فكرة، وأخيراً جاءت بيني تقود السيارة في الساعة 1:15. كنت غاضباً جداً وكانت أمها تبكي، قلنا لها بشدة: كم جعلتنا نخاف. ذكرناها بجار كان صديقاً لها وقتل في حادث سير. وظللت أصرخ وأمها تبكي حتى بدأت بيني في النهاية تبكي هي أيضاً.

هل كنت تشعر أنك تريد لابنتك أن تتألم؟

أظن ذلك، أردتها أن تشعر شعوراً سيئاً. ظللت أريد ذلك حتى بكت. الآن أذكر كيف جلبت إلى بالها رفيقاً مات. كنت أعرف أن هذا يؤثر فيها.

كم من الألم يمكن توفيره لو أبلغت فقط عن ضيقك؟

كنا وفرنا ألم تلك الليلة لو أننا اقتصرنا على إبلاغ بيني كم كنا قلقين عليها، وكم بذلنا من محاولات لمعرفة مكان وجودها.

كان يمكن أن نذهب جميعاً إلى النوم، ثم نتكلم عما حدث في الصباح التالي عندما يهدأ كل واحد منا.

مثال 2:

ماذا حدث؟

جرى جو ابني البالغ ثلاثة أعوام مني عندما عدنا من الأسواق، كان يضحك وجرى تماماً مخترقاً الشارع إلى موقف السيارات. أمسكت به وقلبي مفعم بالشكر قبل أن يحدث أي أمر سيئ. كنت أبكي وقلت له: «لا تفعل ذلك أبداً مرة ثانية». ظل محاولاً الضحك، وكأن الأمر كان لعبة. وظللت أقول له كم شعرت بالخوف وكيف أنه كان يمكن أن يقتل. توقف عن الضحك. ومن ثم هاجمته بعنف حقاً، كيف أرعبني ذلك الرعب وسألته: ماذا كان يمكن أن يحدث لي إن كان علي أن ألتقط رأسه وجسمه المدمى من الشارع؟ فبدأ يصيح بقسوة.

هل كنت تشعرين أنك تريدين ولدك أن يتألم؟

حتماً. ما كنت لأتوقف قبل أن أجعله يشعر شعوراً سيئاً مثل الذي حدث لي.

كم من الألم كان يمكن توفيره لو أبلغت فقط عن ضيقك؟

كنت وفرت كل ما جرى بعد أن توقف عن الضحك. ولكنت أهدأ على نحو أسرع بكثير. أنا أعجب كيف لم يقع لي حادث وأنا أقود السيارة إلى المنزل. لا أعرف ما الأمر الجيد الذي تم. أنا لا أثق به، كيف أبقيه بعيداً عن حركة سير المركبات. علي أن أواصل مراقبته على نحو أفضل.

مثالك رقم1:

ماذا حدث؟

هل كنت تشعرين أنك تريدين ولدك أن يتألم؟

كم من الألم كان يمكن توفيره لو أبلغت فقط عن ضيقك؟

مثالك رقم2:

ماذا حدث؟

هل كنت تشعرين أنك تريدين ولدك أن يتألم؟

كم من الألم كان يمكن توفيره لو أبلغت فقط عن ضيقك؟

مثالك رقم3:

ماذا حدث؟

هل كنت تشعرين أنك تريدين ولدك أن يتألم؟

كم من الألم كان يمكن توفيره لو أبلغت فقط عن ضيقك؟

يمكن أن يجد الأهل أنفسهم كأنهم «شرطة السعادة» ودون أن يدركوا ذلك يمكن أن يصبحوا حراساً لكل ما هو جدي. ربما رأيت ذلك يحدث لأصدقاء لك. تعرف أحد الناس كان من لداتك محباً للمزاح والتهريج مثل أي واحد من معارفك.

ولم تر هذا الشخص مدة من الزمن ثم جرت مصادفة وأعدتما التعارف.

قد تحاول أن تمزح وتلعب بنفس الطريقة التي كنت تلعب وتمزح بها وأنتما طفلان، فتقابل نكاتك باستجابة جدية بل وغاضبة. ويريد صديقك أن يتحدث حول التغيرات الخطيرة التي تحدث في المجتمعات وفي الأسر. قد يدير المحادثة إلى الحالة الخطيرة في أحداث العالم وخاصة إلى سوء سلوك الأولاد وقلة أدبهم والتزامهم بالنظام. وتسأل أنت نفسك: «هل يمكن أن يكون هذا الشخص الذي عرفته يوماً ما؟ الولد الذي كان لا يكتب وظيفته؟ الولد الذي كان يتغيب عن المدرسة معي؟ الولد الذي يطلق أسماء غير محتشمة على الأساتذة؟ ألا يتذكر كيف هو كان؟»

إن «فقدان الذاكرة لشؤون الطفولة» ينجم من افتراض رفيقك أن الوالدية عمل جدي ـ ويعني ذلك كون المرء والداً يتطلب منه أن يكون جدياً صارماً مهيباً.

بعض الأهل يحمل وعاءً من القذف والتشهير جاهزاً دائماً لإلقائه على مستقبل أولادهم الذين يبدون أقل إشارة للحركة في اتجاه لا يوافق الأهل عليه. وذلك القذف والتشهير في الوعاء هو في الواقع غضب. وهو يُصفّى بالحديث إلى الآخرين حول الحالة السلبية للأولاد بشكل عام.

يقول بعضهم: «البؤس يحب الصحبة». والبؤس الذي يهاجم الأولاد يجد الصحبة في رغبة كل جيل أن يظهر الجيل التالي أنه حل به الخراب. في غرفة طعام أساتذة المدرسة، في أبهاء الكونغرس، في بهو البلدية؛ عند الحلاقين تجد الناس المكتئبين من أحوال الأولاد في الوقت الحاضر موجودين دائماً. قد تكون ذاهباً إلى الغداء وأنت تفيض سعادة وبشراً ولكن بعد النقاش الذي يدور حول الأولاد في الوقت الحاضر تعود إلى عملك وأنت في غاية الاكتئاب.

إن الرغبة عند المرء أن يكون مكتئباً حول جيل الأولاد بأكمله هي عَرَض في نقص الاحترام لفردية كل شخص يافع. والموقف المقابل هو الإيمان والثقة بمستقبل أولادنا. لا أحد فينا يعرف المستقبل. أن يعيش المرء معناه أن يخطو في المجهول بشكل دائم وباستمرار. والخطو بالإيمان إلى المستقبل لن يغير في صعوبة أو سهولة الأمور في حال الخطو بالخوف والذعر. دعنا ندرك أن الميل إلى التهجم على أولادك عندما يتحركون باتجاه لا تحبه يحثه وعاء القذف والتشهير الذي تلقيه أنت وأصدقاؤك على الجيل الجديد.

إن الحديث مع الآخرين حول الأولاد مع افتراض أنهم كريهون سيئون لا شأن لهم ولا قيمة لهم يشعل مخاوفك وتهجماتك على أولادك. إن كنت مقتنعاً أن هذه التعليقات صحيحة فستلاحق أولادك مع الأخبار الجديدة من أنهم سيصبحون كريهين وسيئين وخاسرين لا قيمة لهم.

نجد هذا الهراء نفسه الذي يخفض قيمة أساليب الأجيال التالية في أدب كل جيل وبالعودة إلى تاريخ اليونان على الأقل حوالي 399 قبل الميلاد في مدينة أثنيا في عهد دويلات المدن، نذكر كيف حُكم على سقراط بالموت؛ لأنهم ظنوا أنه كان مسؤولاً عن إفساد جيل الشباب وعقوقهم.

نحن لا نؤيد أن تتجاهل سلوكاً غير مقبول. إذا تغيب ولدك عن المدرسة مثلاً تعامل مع هذا الأمر فوراً. ولكن تناوله دون محاولة تبليغ ابنك بأن حياتك وحياته في خطر الانهيار إذا غير نهجه وانحرف مثل الأولاد الآخرين ـ وكأن الولد قطعة حلوى منفوخة آيلة للسقوط ـ تعامل مع مشكلات الولد كما هي في الواقع لا على أنها إشارات للحياة المستقبلية.

لتجنب الغضب الأبوي عليك أن تصرف الذهن عن هدفك في السيطرة. وبدلاً من ذلك بوسعك أن تؤثر في سلوكيات أولادك بأن تثبت مصداقيتك وكأنك شخص يتوقع منهم الأفضل. ليس هذا معناه تجاهل سلوكيات غير مقبولة، ولكنه يعني تماماً عدم محاولة جعل الولد موضوعاً لغضبك. إذا تشربت نظرات الجماعات التي ترى «أن الأولاد ذاهبون إلى الجحيم في سلة يد» فإنك ستبقى باستمرار خائفاً على أولادك وربما أسوأ من ذلك أن تكون فخوراً فخراً زائفاً ببراءتهم.

حين يسيء أولادك التصرف يمكنك أن تتخذ موقفاً؛ إذ إنْ هذا يعني أن الأولاد هم في طريقهم نحو الانحطاط وينبغي إبلاغهم أنك خائف ومتضايق لأنهم يتوجهون بهذا الشكل.

أو

هذا يعني أن أولادك هم في طريقهم لأن يصبحوا أشخاصاً جيدين، ولكنهم يحتاجون أن يُذَكّروا أنك تعتقد بأن هذا ما يتوجهون إليه في النهاية بصرف النظر عن أي سوء تصرف عارض

إن معاقبة الأولاد بخوفك وتعاستك حول مواضع اتجاهاتهم يقدم خيارين إما أن تحكمهم قاعدة تعاستك وبهذا يصبحون (جيدين) وإما أن تؤكد قاعدتهم الشخصية بأن يصبحوا الشخص السيئ الذي تتوقعه.

أن يصبح الولد الشخص السيئ الذي يتوقعه الأهل والمعلمون والجيران أمر جذاب للأولاد أكثر مما تتصور. وأن يصبح الولد شخصاً يعني أن يصبح فرداً متميزاً معترفاً به من الآخرين على أنه مختلف. هذا هو الهدف الأول من التنشئة ومن عيش المرء لحياته. حين يقدم الراشدون للأطفال الفرصة ليكونوا متميزين بأن يتصفوا بالسوء، فثمة قوة نمو قادرة تجرهم في اتجاه الفردية «الآثمة» بعيداً عن «الصلاح» الذي لا اسم له ولا وجه له.

هذا صحيح خاصة حين لا يكون الأولاد قد طوروا بعد أية مواهب تميزهم في أعينهم هم أنفسهم وفي عيون الراشدين.

يمكن للأولاد أن يشاهدوا هذا الخيار بين أن يكونوا أمراً ضاراً أو يكونوا لا شيء ألبتة ولا يكونون متميزين أبداً.

والبديل المنشود لردود الفعل السلبية المخيفة على سوء سلوكيات الأولاد هو تبليغ الولد أنك تتوقع منه سلوكاً مختلفاً، وأنك ستستمر متوقعاً منه ذلك السلوك؛ لأن الولد في النهاية سينجز فترة رشد مسؤولة. وخير معين لك هو أن تؤمن بأولادك إن بقيت بعيداً عن الاتجار بالخوف حول الأولاد بشكل عام، وقد لا يكون التوكيد على الأمور الإيجابية في المدارس والكنائس ومراكز الجماعة ذا أهمية إخبارية. ولكنك تشعر به شعوراً طيباً ويعطيك القوة على مقاربة أولادك بتوقعات إيجابية.

يحتاج الأمر إلى الإلحاح والتكرار إذ إن مقاربة الأولاد بتوقعات إيجابية لا يعني إيجاد الأعذار لهم بأية وسيلة مع تجاهل سلوكياتهم غير المنتظرة. وفي الواقع من خلال إجراء الفحص الشامل حيثما أمكن يرجح أن يحدث تصحيح السلوكيات الخاطئة لأن هذا أدعى للسرور لديك. فمحاولة إخافة الأولاد تخيفك أنت. وتوقع أن يقوم أولادك بتحسينات على سلوكهم حيثما يستطيعون وتشجيعهم على أن يؤمنوا بأنفسهم أكثر جذباً وإغراءً. لن يحلو لك أن تتجاهل إشارات من أولادك تنبئ بأنهم في مشكلات. فوظيفتك كوالد تستدعي تغيراً متوقعاً لا مجرد أن تبلغهم قلقك. وبدلاً من أن تكون مذعوراً من ذلك ومستعداً لمهاجمة الانحراف عند أولادك ستكون مفعماً بالأمل وجاهزاً كي تريهم أنك تتوقع منهم الأفضل رغم أنهم يعرضون الأسوأ.

تمرين 4-B تعرّف طرقاً لتصبح أكثر سعادة مع أولادك

حاول أن تفكر في شعورين بالخوف ألمّا بك فيما يتعلق بتربية أولادك، هل كانا راسخين أم أنهما تراميا إلى سمعك كأشكال نقد يتناقلها الناس عن «أولئك الأولاد كيف يُربّون في هذه الأيام» سيساعدك هذا المثال لتنطلق:

مثال رقم 1: ما هو خوفك على ولدك؟

أظن أن هذا يجعلني أقلق وأخجل حقاً حين أرى أولادي يظهرون عدم الاحترام للكبار. إنه لأمر مربك. وأظن أن هذا يناسب الأفكار حول ما يجب أن يكون عليه الأولاد وحال الأولاد «غير الصالحين» في هذه الأيام. أنا أشعر كما لو أنهم يظهرون للناس أنهم من عداد المجموعة الصالحة مقابل لا شيء.

كيف يمكن أن تغير موقفك؟

حين أفكر في الموضوع أتوقع حقاً أنهم سيكونون في النهاية أكثر احتراماً للكبار. سيكون هذا تغيراً كبيراً لي. ينقلني من القلق إلى مجرد أن أقول لهم ماذا أتوقع منهم. ليس علي أن أهاجمهم. أستطيع أن أقول فقط: «أتوقع منكم أن تعاملوا الناس باحترام أفضل كلما كبرتم. هذه هي الطريقة التي ينبغي أن يستجيبوا بها». بل أستطيع أن أخبرهم أني سأساعدهم بأن أشير دائماً متى أبدوا عدم الاحترام لأحد الناس وأنني سأتوقع منهم أن يتغيروا. أستطيع أن أشعر أن الخوف يرحل عني وأني أشعر أني أفضل بكثير تجاه أولادي. وليس علي أن أكون غير سعيد معهم حول هذا الموضوع.

مثالك رقم 1:

ما هو خوفك على ولدك؟

كيف يمكن أن تغير موقفك؟

مثالك رقم 2:

ما هو خوفك على ولدك؟

____
____
____
____
____
____

كيف يمكن أن تغير موقفك؟

____
____
____
____
____
____

أحد أفضل الأمور التي تستطيع أن تقوم بها تجاه أولادك هو أن تكون سعيداً. عد إلى الوراء وفكر في طفولتك. هل كان والداك سعيدين؟ إذا كان الأمر كذلك ألم يكن ذلك مصدر قوة لك؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك ألم يكن ذلك مصدر ضيق كبير عندك؟

إن موضع الانطلاق الذي تظهر فيه لأولادك أنك سعيد هو ألا تتيح لسلوكهم أن يضايقك. أرهم أنهم لمجرد أنهم يحتاجون الأبوة (لأنهم سيقترفون أخطاء كثيرة ويتصرفون بشكل سيئ إلخ) ليس معناه أن يجعلوا أو يستطيعوا أن يجعلوا حياتك تعيسة. ولهذا السبب هم يحتاجون إلى الأبوين لأنهم لم يصبحوا بعد راشدين مسؤولين. ولكنهم سوف يصبحون.

إن إحداث التغيرات الموصى بها هنا تتطلب تغيرات الحياة لدى أكثر الناس. لا أحد ما عدا ربما القديسين يستطيع أن يكون سعيداً ويكون لديه إيمان بأولاده في كل الأوقات.

نحن نضع معلماً يقول: «التحسن يكمن في هذا الاتجاه». لا تضع نفسك في موضع يسبب فيه عدم كمالك كأب أو كأم الإخفاق، كل تحسن في سعادتك اليومية مع أولادك ستكافأ عليه لأنك بذلت جهداً في سبيله.

إن البقاء في مسار التغيير يساعد على التغيير، سوف تستفيد إذا خصصت أربع أو خمس صفحات من دفترك اليومي لتسجل نجاحاتك في تغيير موقفك تجاه أولادك من موقف خشية إخفاقاتهم إلى التوقعات المفعمة بالأمل وإبلاغهم هذه التوقعات. إنك لا تحتاج أن تكون بائساً لكي تكون والداً مؤثراً بحق.

إليك مثالاً على كيفية ترتيب دفترك لتحفظ مسار النجاحات.

سجل التمرين للفصل4

مثال يشرح كيف تصبح أكثر سعادة بصفتك والداً.

ليلة البارحة ذهبت لآتي بابني رون من تمرينه على لعبة للصغار. كان من المفروض أن تنتهي اللعبة في التاسعة. انتظرت حتى التاسعة والربع ولم يلح رون. دخلت إلى المبنى ولم يكن فيه إلا الآذن. قال إن التمرين انتهى باكراً. كنت مذعورةً وغاضبة، لم أكن أعرف ماذا أفعل غير ذلك، وهكذا عدت إلى المنزل وأنا أنوي أن اتصل هاتفياً برفاق رون في الجوار. إلا أنه كان في المنزل عندما وصلت.

قال: «لقد خرجنا مبكرين وأوصلتني (سو)، ظننت أني أصل قبل أن تخرجي من المنزل».

شعرت بوجود خيار يلوح أمامي. كنت أريد أن أدعه يعرف ويدرك شعوري بالخوف حين لم أجده في المدرسة. وقلت في نفسي: «يوجد طريقة أخرى» وقلت لرون: «حين ترتب لي أن علي أن آتي بك أتوقع أن أجدك هناك كما تتوقع أنت أن تجدني هناك».

قال: «أنا لم أفكر في الموضوع بهذه الطريقة، أنا أسف يا ماما». وكان لنا مساء لطيف معاً.

الفصل الخامس

حرمان الولد من الانضمام إلى الأسرة كأداة غضب أبوية

يحرك فيليب مناوراً دراجته بمهارة خارج رصيف المشاة، ويجتاز زاوية الباحة الرملية ليختصر الوقت. وتطير دراجته الكبيرة الخفيفة بوزن الريشة بسهولة فوق كومة صغيرة في الطرف البعيد. يخرج فجأة من الباحة ويحلق في الجو ويثب على الرصيف ويكبح جماحه في الشارع قرب المنزل. الآن على امتداد المنزل يكتشف سيارة والده الموجودة في الطريق. يتوقف وتنطلق من فمه الكلمة الممنوعة «shit!» كأنها فرقعة رصاصة صغيرة. يرن في سمعه من النافذة الأمامية المفتوحة وهو يجر قدميه في ممشى السيارة: «فيل أين أنت؟».

«أنا هنا في الخارج» يربط بعناية أغلى ما يملك في خطّاف المرآب «أنا آتٍ..»

يفتح الباب من المرآب إلى المطبخ ورأسه منحن ويجر جسمه داخلاً ليواجه النغمة ذاتها من أهله.

قال الأب: «أنا لا أعرف من أنت في هذه الأيام يا فيل» «لقد قبلت أن تأخذ على عاتقك مهمة تنظيف المسبح والعناية به إذا اشترينا لك دراجة لعيد ميلادك الاثني عشر. لقد اعتدنا أن نكون قادرين على الثقة بما تقول. ماذا يجري الآن؟ هل أنت مدمن مخدرٍ أو شيء من هذا القبيل؟ وانظر إلي حين أتكلم معك!».

> رفع فيل رأسه وأجبر عينيه أن يتابع وحاول أن يقول: «لا لست مدمن مخدرات» ثم بدا جسمه وكأنه يتجمع حول نفسه ليلبس لبوس رجل فتي. «أهذا ما تظنه فيّ؟».
>
> «لا أعرف ماذا أظن. تبدو ضائعاً وكأنك في مكان آخر في كثير من الوقت. لا تبدو سعيداً هنا في المنزل. لا تقوم بأعمالك النظامية (الروتينية). ماذا علي أن أظن بك؟ أخبرني أنت».

ثمة احتمالان مختلفان كثيراً لما يجري في حياة فيليب في تلك الآونة. أحدهما لا يمكن تجنبه في ثقافتنا لأننا نبدأ سن الرشد متأخرين عن الوقت الذي تبتدره البيولوجيا.

كان فيليب يدخل سن البلوغ وجسمه يتغير بسرعة. وهذا التحول هو طريقة في البيولوجيا لتشكيل جسم البالغ الراشد. ينبغي أن تراجع الجماعة التي يعيش فيليب بين ظهرانيها ما تعلمه عما كانت تجري عليه الأمور في ثقافات كثيرة في تاريخ الإنسانية من تعليم وإعداد واحتفالات ضرورية للترحيب بفيليب عضواً كامل العضوية كشخص راشد في الجماعة. إلا أن أسرة فيليب ومدرسته وجماعته ليسوا قريبين من إدراك إن كان فيليب بالغاً من الناحية البيولوجية أو إن كان عضواً راشداً في الجماعة. هذا وقت طبيعي ولكنه غير مأمون بالنسبة إلى جميع الأسر.

ينبغي أن يرحب بنا في الجماعة من أجل أن يحددوا من نحن. ومن نحن (أي: هوياتنا) تشكلها علاقاتنا. ولكي يعرف فيليب نفسه كشخص واقعي عليه أن يتمتع بعضوية كاملة في جماعة مؤلفة من أشخاص واقعيين حقيقيين. ووضع عضوية فيليب غير واضح لديه، وهذا يشوشه ويربكه من هو أو ماذا هو.

لماذا لا يتضح لفيليب ما هو أو من يكون؟

الجواب متصل بنماذج السيطرة الأبوية وبالغضب، وهي أمور أكثر جدية لجميع المهتمين بكون الأولاد يصبحون مشوشين حين يصبحون راشدين.

لتعلم ماذا يكون شعور الراشد

ينبغي أن يعامل الأولاد أحياناً كأنهم راشدون. هذه المعاملة تنبئ الأولاد أنهم مثل أولئك الراشدين.

تعبير «أناس مثلي» هو أساس تعرف من هو المرء. وهؤلاء الأناس يستجيبون لصلاح ورفاهية الأولاد بنفس الطريقة التي يستجيبون بها لصلاحهم ورفاهيتهم هم أنفسهم، ويتوقعون الأمر نفسه من الأولاد. هذه إحدى أخلاقيات الجماعة. أخلاقية، لأن معاملة الآخرين بنفس الطريقة التي يعامل فيها الإنسان نفسه تكشف عن موقف أخلاقي.

ولسوء الطالع إذا نظرنا إلى تاريخ الجنس البشري والممارسة الحالية نجد أن الجماعات الأخلاقية لا تشمل كل الناس (بعد). والناس الذين يبدون خارج الجماعة الأخلاقية لا يعاملون بنفس الطريقة التي يعامل بها من هم في داخلها. ولا ينظر إليهم على أنهم أناس واقعيون، ولا تبدو آلامهم نفس آلام من هم داخل الجماعة الأخلاقية.

إنهم مختلفون ولا ينبغي التفكير فيهم إلا كمرشحين للإحسان، وذلك فقط حين لا يكونون متطلبين كثيراً.

ينبغي أن يرحب بالأولاد في الجماعة الأخلاقية. جماعة «أناس مثلنا» وإلا فإنهم لن يعرفوا من هم ومن يكونون، وكيف يتصرفون، وسوف يشعرون أنهم ليسوا أناساً حقيقيين. ربما أنت بصفتك راشداً ليس عليك دائماً أن تمتحن نفسك بصفتك راشداً. وجملة «أنا ما زلت لا أعرف ماذا أريد أن أكون عندما أكبر» هي نكتة الراشدين، ولكنها نكتة توضح الأمور وتكشفها. والجملة الأخرى «أنا لا أشعر أني كبرت» هي شكوى شائعة عند بعض الراشدين. والشعور أن المرء اكتمل نموه ونضجه في الجماعة الإنسانية التي يتكل أفرادها اجتماعياً بعضهم على بعض سوف يحدث فقط إذا دعي ذلك المرء إلى الجماعة، ومُنحت له العضوية الكاملة. إن لم يحدث هذا لك عندما كنت طفلاً سوف يتلاعب الآخرون بمشاعرك بالانتساب أو بالنبذ حين تكون في المراهقة أو حين تكون راشداً. وشعور المرء أنه لا منتم سوف يكون مترصداً كامناً له مستعداً لكي يظهر إذا تجاهله الآخرون أو نبذوه.

شعور المرء أنه خارج الجماعة الأخلاقية مؤلم

يستطيع الأهل والسلطات بسهولة أن يستعملوا تجربة هذا اللاانتماء المؤلم لمعاقبة الأولاد والسيطرة عليهم. إن الإبعاد عقوبة قديمة استعملت في العديد من الثقافات، والتهديد بالإبعاد وسيلة يمكن استعمالها من أجل السيطرة.

«إذا ظللت هكذا ستصبح تماماً مثل أولئك الخاسرين» جملة تترجم «مخاطبة عاطفية للولد» ومعناها «قد تكون شخصاً لا ينتمي أو لا ينتسب لأحد». لقد صرف أولاد مراهقون بلايين الدولارات ليدفعوا

أذى الألم الكامن لعدم الانتماء. والراشدون صرفوا بلايين عديدة أكثر من أجل محاولة أن يُضفوا الشرعية على عضوية أولئك الذين يهتمون بأمرهم في الجماعة.

إن الأهل الذين يستعملون التهديدات والغضب للسيطرة على الأولاد يجدون التهديد بالإبعاد من مجموعتنا لمعاقبة الأولاد أمراً سهلاً. قال والد فيليب: «أنا لا أعرف من أنت» هذه أحدث ترجمة لموضوع الاغتراب الذي يعود إلى طريق طويلة في حياة فيليب. يشعر فيليب بخوف مروع حين يسمع أباه يقول ذلك. وخوفه كان حين يسأله أباه إن كان حقاً واحداً من الأسرة. وخوفه هذا قديم العهد «أنا لا أنتمي. أنا واحد من أولئك الذين أبعدهم أهلهم». هذه الممارسة تشكل الأساس لممارسات الإبعاد التي تتم في ثقافة ما ومثالها الحكم السابق.

إن الأسر التي تمارس الحكم السابق نحو أي مجموعة من الآخرين تجازف بالتبرؤ من أولادها هي. في متناول الأهل أن يهاجموا أولادهم حين يسيئون التصرف بتهمة أن الأولاد سيكبرون ليصبحوا «مثل هؤلاء الآخرين» غير المنتمين.

لقد تعود فيليب أن يسمع أهله يستخفون بالآخرين، ويحطون من قدرهم. تنوعات عريضة من الآخرين: كسول متعطل مستجد، يهودي وضيع، أسود ملحاح، جار مكسال لايشذب حديقته، سيدة موظفة تهمل أولادها، كل أولئك كائنات إنسانية لا تستحق التقدير

في نظر الأهل. كل أولئك وأكثر منهم كانوا أهدافاً لملاحظات وضيعة مفتراة ومحادثات نقدية عارضة لدى أهل فيليب. لم يسأل فيليب نفسه لم يستثني أهله تلك الفئات من تعابير التعاطف العادي (الطبيعي) واللطف التي يغدقونها حتى على جروٍ ضائع. أولئك اللامنتمون يستحقون أي شيء يحدث لهم وآخر ما يفعله المرء هو أن يهب لمساعدتهم.

لم تذهب مواقف أهل فيليب تلك الغاضبة سدى عنده لمّا كبر. بدا له أن أهله ينظرون إليه أحياناً كأنه كائن إنساني وأحياناً أخرى لا يكاد يقترب من كونه شخصاً يسرهم أن يسموه ولدهم.

ترحيب فيليب في الانتماء إلى جماعة أهله الأخلاقية، وهي الجماعة التي تعامله أصلاً مثلما تعامل أنفسها، لم يمنحه أهله إياه قط كما أنه لم يشعر به قط.

هوية فيليب ابناً لأهله، وهو الذي سيكبر ويصبح مثل أهله كانت هوية مشتبهاً بها وغير حاسمة

معرفتنا لأنفسنا وإلى من ننتمي هما وجهان لعملة واحدة. إذا كان فيليب لن يعرف أبداً بالتأكيد إن كان ينتمي إلى الجماعة التي نشأ وترعرع فيها، حتى في مستوى أسرته، فحينئذ لن يعرف أبداً من هو: وعما قريب سيصبح عارفاً بألم أن أهله ظلوا يضعونه تحت الاختبار من أجل السيطرة عليه.

إن المسألة كما لو طُلب إلى أحدهم أن ينتسب إلى نادٍ ولكن دون أن يحصل أبداً على منزلة فيه؛ لأنه دائماً يُطلب إليه عمل المزيد للنادي؛ ليثبت أنه يستحق الانتساب إليه. عندما كان أهل فيليب غاضبين منه طلبوا إليه أموراً أكثر يقوم بها لكي يثبت أنه يستحق ترحيبهم به في الجماعة التي ينتمون إليها. ويوجد دائماً المزيد من الأمور إذا أتم ما طلب إليه أهله أن يقوم به من أجل أن يسيطروا عليه، كان فيليب دائماً تحت الاختبار. إن هم أعطوه عضوية كاملة في جماعتهم معنى ذلك أن يتخلوا عن أداة السيطرة هذه.

تمرين 5-A استعمال الإبعاد لإظهار الغضب على الأولاد

إن الخوف هو المحرض الشائع لدى الأهل الذين يهددون أولادهم بعدم الانتساب إليهم. الخوف الذي ينقلب إلى غضب هو دلالة جيدة تطلبها حين تحاول أن تكتشف إن كنت تستعمل الإبعاد لتهدد أولادك من أجل السيطرة عليهم.

جاء فيليب إلى المنزل متأخراً ولم يقم بعمله النظامي الروتيني الذي وعد أن يقوم به. أيقظ هذا أحد مخاوف أبيه حول أولاده. كان الأب يكثر الحكم على «الناس الذين لا قيمة لهم» ويرى وظيفته الأبوية أن يكون يقظاً محترساً أمام أي انحراف. مثل الأهل الذين يعتقدون أن المرض متربص في كل مكان، مهدداً أن يجعل الأولاد مرضى، كان والد فيليب يعتقد أن الأولاد الذين يكبرون عند الناس التافهين الذين لا قيمة لهم موجودون في كل مكان «ربما كان فيليب حقاً واحداً من هؤلاء الناس الذين أظنهم لا قيمة لهم».

يحول الأب حينئذ خوفه إلى غضب على فيليب، فيأخذ شكل قوله: «أنا لا أعرف من أنت» وهذا يعني «أنا لا أعرفك عضواً في هذه الأسرة».

إن الاتهامات الأبوية مثل: «إنك متسكع كسول. لا أعلم كيف تستمر في العيش حين تصبح راشداً. إنك مثل أولئك الذين لا قيمة لهم.. ستكون كذا وكذا..» هذه الاتهامات ما هي إلا تبليغ أنك تظن الولد لا يناسب أسرتك.

والتهجم الذي يأخذ شكل مقارنة سوء تصرف الولد مع تصرف ولد آخر، وخاصة قريب له، يعمل على الإبعاد أيضاً. «كانت أختك تحرز As في كل المواد عندما كانت في مثل سنك. لم لا تستطيع أن تكون مثلها. كنتُ دائما أعتمد على أخيك عندما...» هذه العبارات تبعد وتقصي الولد. يقولون مثلاً: «فلان انتُخب وأنت لم تنتخب».

فكر ثلاث مرات قبل أن تبعد الولد. تذكر إذا ما فحصت ما الذي يخيفك حول مستقبل ولدك، وستكتشف غالباً تهجمات تستعمل الإبعاد سلاحاً.

هذان المثالان سوف يساعدانك لتنطلق

مثال 1: الحادث

اتصلت أستاذة مايك في الصف الثالث بمنزلنا في إحدى الأمسيات، وأخبرت زوجتي أنها ضبطت مع مايك رسالة صغيرة من بنت في صفه. وهي تسأله إن كان يعرف كيف يأخذون حرارة الجسم في المستشفى، وتسأله أن يقابلها، وأجاب مايك (حسناً)، وأعاد لها المذكرة الصغيرة، وقالت المعلمة: إنها رأت أن علينا أن نعلم بذلك.

التهجم

أتذكر كيف أصبحنا مرتبكين لنبدأ بحل المسألة؟ كان ابننا الكبير قد أنجز نجاحاً جيداً جداً في المدرسة، وكانت أسرتنا محترمة جداً من الجماعة التي نعيش بين ظهرانيها. تحول ارتباكي إلى غضب، وخاصة حين قالت زوجتي: «اهتم أنت بذلك».

لم أكن أعرف حقاً كيف أهتم بذلك، ولكن الذي فعلته هو أنني جابهت مايك في غرفته. وسألته من كانت تلك البنت الصغيرة. وقد خشيت أن أحاول إعطاءه فكرة بأن هناك خطباً ما معها، وأنها في صف أدنى ولا أحد يحترمها. ثم قلت: «هل هذا هو المسار الذي تتجه إليه؟ بدلاً من أن تصبح طالباً متفوقاً ينوه بك الأساتذة مثل أخيك وأختك، هل تريدهم أن يطردوك خاسراً؟».

أثر هذا في مايك وشرع يبكي. ومنذ ذلك الوقت بدا كأنه لطيف من الحزن. ولم يعد يقترب مني عندما أكون في المنزل. ولا أنا كنت أبحث عنه. إذ لم أكن أريد الكلام إليه.

مثال 2: الحادث.

كانت ساندي ذات الأربعة عشر عاماً تصيح على أخيها الصغير ذات مساء. كانت في الواقع تصرخ عليه متهمة إياه بأنه أخذ نقوداً من غرفتها. كان صوتها عالياً حتى إني كنت واثقاً أن جميع الجيران يمكن أن يسمعوا ما تقول.

التهجم:

كنت خائفاً ومرتبكاً. كنت خائفاً من أن العلاقة الطيبة التي كنت دائماً آمل أن تكون بين أفراد أسرتي قتلتها ساندي برد فعلها المفرط تجاه أخيها. شعرت أن الأسرة على وشك الانهيار. وكنت مرتبكاً من الظن أن الجيران ربما سمعوا وظنوا أننا من طبقة دنيا في المجتمع.

بدأت أقول لساندي: «أي نوع من الأشخاص أنت؟ هذا أخوك وأنت تصرخين عليه هكذا. أنت كنت واقفة في هذه الغرفة وحدك ماذا تفعلين؟ أنا لا أتعرف عليك بعد اليوم. أنت تتصرفين وكأنك من نوع شخص تافه لا سلوكيات حميدة لديه ولا إحساس بما هو صحيح أو خطأ»

بدأت ساندي تبكي، وشعرت أني ذهبت بعيداً في تأنيبها. أردت أو حاولت الوصول إليها إلا أنها انسحبت وقالت: «ابعد عني!»

مثالك رقم 1

______

______

______

______

______

______

الحادث

______

______

______

______

______

______

التهجم

مثالك رقم 2

الحادث

التهجم

مثالك رقم3

____
____
____
____
____
____

الحادث

____
____
____
____
____
____

التهجم

____
____
____
____
____
____

إن الأسرة هي الجماعة الأخلاقية الطبيعية الأولى للولد، وهي بالتعريف مؤلفة من أولئك الذين نعاملهم بنفس السلوك الذي نعامل به أنفسنا. وفي التعريف ذاته إن كانت أسرتنا هي جماعتنا الأخلاقية الوحيدة فإننا نعامل أولئك الذين هم خارج أسرتنا بطريقة مختلفة. وحرفياً إن موقفنا الأخلاقي واهتمامنا واحترامنا للآخرين لن تمتد لتشمل من هم خارج الأسرة بنفس الطريقة التي نشعر بها تجاه من ندرك أنها أسرتنا.

ونحن نميل أكثر لأن نكون قادرين على إيلام وجرح أولئك الذين نعدهم غير منتمين أكثر من الذين نعدهم داخل جماعتنا الأخلاقية. إن المنظمات الأخوية قادرة على أن تُرهِق وتتهم بالفساد الأخلاقي حتى أعضاء المستقبل الذين هم رهن الاختبار. والعصابات قادرة أن تسبب جروحاً دامية من الإذلال تبقى مدى الحياة في تلك الأرواح التعيسة الحظ التي وجدت أنفسها خارجة لا منتمية.

يستطيع «الأناس الأخلاقيون» تنفيذ إعدام بغير قانون، ويستطيعون الحرق والصلب بل وأكل البشر دون أن يشعروا بالذنب تجاه أولئك الذين لا ينتمون إلى نسبهم وعشيرتهم ودينهم وقبيلتهم مما يسمى «نوعهم الخاص»

إن إبعاد الأشخاص الآخرين عن جماعتنا الأخلاقية الخاصة تحررنا نفسياً وأخلاقياً (في أعيننا نحن) من الاهتمام بصالحهم ونفعهم. ولذلك فإن الناس الذين هم «أخلاقيون» في تفاعلاتهم مع «بني نوعهم» يمكن أن يقوموا بأعمال مخيفة نحو الناس الذين لا يدخلون ضمن نوعهم الخاص.

إن الأولاد الذين يوضعون تحت الاختبار كأعضاء في جماعة الأسرة الأخلاقية هم في خطر، إذ قد يعاملوا بنفس الطريقة التي يعامل بها اللامنتمون. أن يكون المرء تحت الاختبار ليس بنفس معنى مواجهة الاستنكار والاستهجان من الأهل أو من الآخرين في الأسرة. يستطيع أولئك الذين يتمتعون باعتمادات صلبة في الأسرة أن يتلقوا

الاستنكار من بعض أعضاء الأسرة دون أن يهددوا بأن يصبحوا لامنتمين. يتأكد الاستنكار فقط حين يأتي على شكل استفهام عن مشروعية الطفل في الأسرة باعتباره تحت الاختبار لا عضواً كاملاً فيها. «كأنك مجرد (س) من الناس، لن تصبح أبداً شخصاً أستطيع أن أعتمد عليه. إنك مجرد ولد سيئ وحسب، هذا هو أنت».

يمكن أن يريد الأهل بتعريف الولد «كولد سيئ» أنه خارج الجماعة الأخلاقية. وهذا يتيح للأهل أن يؤلموا الولد دون تقدير ما يشعر به من ضيق. وبالنسبة للأهل يمكن أن يكون التهجم على الولد طبيعياً وكأنه تهجم على «أولئك الناس»، وإن كان في العالم حولك العديد ممن تحكم عليهم ـ أي عندك تجاههم أفكار سابقة ـ فسيعاني أولادك على الأغلب خوفاً قوياً. سيخاف أولادك من أن تستعمل براميل النفايات نفسها لنبذهم فيها. عندما تستنكر جماعات من الناس يسمع أولادك الرسالة التي تقول: إن هؤلاء الأشخاص سيئون. وعندما تستنكر سلوكيات أولادك سيسمعون بسهولة الرسالة بأنهم من «هؤلاء» الناس، وليسوا أشخاصاً «منا».

والعكس أيضاً صحيح. حين تتحدث بشكل طيب عن جميع الناس سيشعر أولادك أنك ترحب بهم في جماعتك الأخلاقية. سيأخذون الأمر لا جدال فيه بأنهم لن يكونوا أبداً رهن الاختبار. وإذا استنكرت أمراً صدر منهم فلن يثير الاستنكار موضوع الرفض أو النبذ. استنكارك يقول حينئذ: «أنا اصرّ أن تتصرف على هذا النحو» ولا يقول: «أنت تتصرف مثل شخص أنا أرفضه لأنه ليس مثلي..».

إننا جميعاً ـ شئنا أو أبينا ـ قادرون على أن نكون قساة تجاه الآخرين حين نراهم ليسوا حقاً أناساً. حين نرى الآخرين كالأشياء ليس لهم مشاعر، وليس لهم تجارب حب ومطامع وأسر يحبونها وأحلام يحلمون بها يعطوننا إذناً «أخلاقياً» لمعاملتهم كما نعامل الأعشاب الضارة في الحديقة. حين يهاجم الأب أو الأم ابناً على أنه لا يشبه عضواً مشروعاً في الإنسانية، ولا يستحق أن يكونه، فإن هذا الأب يميل إلى الشعور بأنه لا يوجد تردد في إساءة معاملة الولد.

مرة ثانية نواجه واقع أننا إذا كان علينا أن ننقص استعمال الغضب مع الأولاد فإن علينا أن نتغير. إنها ليست مسألة تعلم هذه التقنية أو تلك الحيلة. ينبغي أن نغير أنفسنا. يتطلب الترحيب بأولادنا في الأسرة كجماعة أخلاقية ـ وهي مجموعة من الناس يشعر كل واحد منهم بآلام ونجاحات الآخرين كما لو أنها آلامه ونجاحاته هو ـ يتطلب أن نتعرف أحكامنا السابقة ونقللها بقدر ما نستطيع.

لنفرض أنك تتمنى أن تهدئ وتربح ثقة ابن مذعور. وأثناء عملك هذا كنت تقطع عدة مرات تبادلك الحديث معه بصرخات تطلقها أو بخفض لأناس مر ذكرهم. فهل تظن أنك تستطيع أن تربح ثقة الولد بهذه الطريقة؟ إن محاولة إدخال الولد في أسرتك عضواً كامل النضج على حين يراك ابنك تلح على الرفض والنقد للآخرين وتخفض من شأن الذين يثيرون استيائك يؤثر في الولد الذي لا يعلم نفسه من هو أو من هي وخاصة عندما تظهر استياءك منهما.

أحد المجالات الشديد التأثير في بناء ثقة أولادك لكي يكونوا أشخاصاً أو يوضعوا رهن اختبار كي يصبحوا أشخاصاً هو معاملتك لأصدقاء أولادك. إن الترحيب بأصدقائهم كضيوف في الأسرة يعيد الطمأنينة إلى الأولاد.

إن الترحيب بأصدقاء الأولاد كضيوف مشروعين في الأسرة يعيد الطمأنينة إلى أولادك الذين هم أعضاء مشروعون في الأسرة.

يتضمن منح الطلاب الدرجات الجامعية جملة هي «بكل ما يترتب على ذلك من حقوق وامتيازات» والأمر على هذا النحو حين يكون المرء عضواً في أسرة فمعناه أن يكون له حقوق وامتيازات العضوية. ومنح الحقوق هذا يختلف عند الأولاد الكبار عنه عند الأولاد الصغار، ويختلف الأمر عند الأولاد عنه عند الأهل، ولكن ينبغي أن تكون الحقوق موجودة للجميع.

وأحد أهم الحقوق الأساسية في الأسرة هو اختيار الأصدقاء الذين ينبغي أن يحترموا من أعضاء الأسرة الآخرين، على الأقل إلى أن يظهر أن هذا الصديق خطر أو لا يستحق الثقة. وإبعاد الأصدقاء بسبب لون البشرة أو الاسم أو الأسرة أو الدرجة أو مظهر الشعر أو الثياب ينبئ أولادك بأن أنواعاً محددة فقط من الناس مشروعة «مثلنا» ويرتاب أولادك أنفسهم في معاشرة أي «واحد منهم».

يذهب الأطفال حيث يرحب بهم، وأولئك الذين يرحبون بهم إلى حد ما على الأقل يؤثرون في هوياتهم

كان يقال: «يحتاج الأمر إلى قرية من البشر لتنشئة ولد»، قد نزيد نحن أن هذا صحيح خاصة إذا لم ينشئهم أبوان وصحيح أيضاً أن أسر الأولاد إذا رحبت أو لم ترحب بهم في جماعتها الأخلاقية فإن الأولاد سوف ينجذبون نحو أي جماعة أخرى ترحب بهم.

إن الكنائس والفرق الرياضية والعصابات وأسر الشوارع جميعها تقدم للأولاد «عضوية أخلاقية» وتُسهم في هويات الأولاد. حتى الجماعات الإجرامية لابد أن يكون لها شكل من الأخلاق بين أفرادها. وإلا فإن هذه الجماعات تدمر نفسها.

تمرين 5-B: اخرج أولادك من وضعهم رهن الاختيار وحافظ على عضوية فعالة لهم داخل الأسرة

إن الخط الأساسي هو أن تفعل ما بوسعك للترحيب بأولادك في الأسرة وأن تقدم لهم عضوية نهائية لا تلغى، وغاية في الأهمية أنك حين تصبح مستاء وخاصة عندما تصبح غاضباً من أولادك أن تحتفظ بنظرتك لهم على أنهم أعضاء في الأسرة. إذا بدأت تفقد هذه النظرة فستجد نفسك مهاجماً أولادك دون تعاطف مع الألم الذي يحدثه تهجمك فيهم.

ومن المهم بشكل خاص أن تحافظ على شعور أولادك بأنهم أعضاء أسرة مرحب بهم في أسر مؤتلفة، أي أسر مع أولاد من زيجات سابقة لكلا الأبوين. وليس شجار الأهل حول معاملة الأولاد بالتساوي مؤذياً للأولاد وحسب، بل إنه يصبح غالباً مصدر مشكلات جدية في الزواج.

ثمة فكرة جيدة تستعملها لتحري وضع أولادك، وهي شعورك بعدم ارتياحهم في مرات سابقة حين أظهرت لهم استياءك وعدم تأييدك. إن كان ألمهم يسبب لك عدم الارتياح حينئذٍ تبين لهم أنهم مستمرون في البقاء داخل الأسرة إذا شعرت أن ألمهم هو إرضاء لغضبك وحسب حينئذٍ تكون ـ على الأقل وقتياً ـ قد أسقطتهم من العضوية في الأسرة بصفتها جماعة أخلاقية.

حاول أن تتذكر حادثين شعرت فيهما شعوراً سيئاً تجاه ولدك بعد أن عاقبته، ولكنك شعرت بالغضب وحده أو بالسخط المسوّغ أخلاقياً وأنت تنفذ معاقبتك.

إليك مثالين يساعدانك كي تدرك عم تبحث:

مثال 1: الحادث

وجدت حقيبة بلاستيكية فيها سوق وبذور تحت فراش ابننا البالغ خمسة عشر عاماً. نظرت حولي فوجدت أنبوباً زجاجياً فيه مادة الماريجوانا في إناء حشر في رف عال من خزانته. عندما عاد إلى المنزل بدأت أصيح به. واتهمته بالسرقة لأني كنت أعرف أنه لم يكن يستطيع أن يتكلف شراء المخدرات. وأخبرته أنه لن يستطيع بعد ذلك اليوم الاتصال برفاقه لأنهم جماعة من الحشاشين. وواصلت الكلام وواصلت. جلس هناك ورأسه منخفض حتى ركبتيه تقريباً. وبينما كان هذا مستمراً لم أشعر نحوه بشيء إلا بالغضب وبالخيانة أو الغدر منه.

مشاعرك فيما بعد

استغرقني وقت طويل كي أغير مشاعري. ظللت أياماً أحدجه بنظرة الغضب حيثما أراه. وجدته يهيئ غداءه ذات يوم. أنا أهيئه له عادة. قلت: «جيد. من الأفضل أن تتعلم صنع الساندويتش (اللفائف). ربما هذا ما ستنتهي إليه لتقيم أودك».

بدأت أعود إلى طريق الرشاد والأمور التي قلتها له أخذت تمزقني كأنها مُدى (سكاكين). وأدركت الآن أني لم أصنع شيئاً لحل المشكلة ماعدا أني خفضت من شأنه وأذللته عملياً.

ماذا كان بوسعك أن تفعلي؟

الآن أرى أني ما كنت أعلم ماذا فعل ومع من كان يفعل ذلك وكيف كان يفكر في ذلك الأمر، ولا أعلم أي شيء آخر. وفي ذلك الوقت توقف التواصل بيننا تماماً. كان بوسعي أن أقرر التحدث معه حول نقص علمي بالذي كان يحدث وأن أسأله أن يشرح لي الأمر. كان بوسعي أن أقترح أن يدعو أصدقاءه ونجري اجتماعاً ليتشاركوا اهتماماتهم ومعتقداتهم حول المخدرات. كان بوسعي أن أعد ألا أشاركهم في أي شيء إلا في الأسئلة والطعام. هذا يشعر أكثر بالثبات. ربما لم يفت الأوان بعد.

مثال 2: الحادث

جاءت روث من المدرسة الثانوية إلى المنزل مع صديقة جديدة كانت هذه الصديقة ترتدي جينزاً مثقباً في كل أنحائه، ومرقعاً بأقمشة مختلفة ورقعة كبيرة تماماً عند زاوية البنطال بين القدمين. كانت تضع العديد من الحلق على أذنيها وحاجبيها وأنفها. لم أستطع النظر إليها. وبعد ذهابها سألت روث بصوت تهكمي حقاً: «من كانت هذه اللعنة؟»

نظرت روث بغضب وقالت: «إنها ليست (كذلك) إنها إنسانة. إنها أهدأ إنسانة، إنها أهدأ بنت في صفي إن كنت تريدين أن تعرفي. ولكنها ربما لا تناسب معاييرك. ربما أنا لا أناسب معاييرك أيضاً» جعلني هذا الكلام أغضب. وقلت: «حسناً ربما لا تناسبين معاييري».

مشاعرك فيما بعد

شعرت مباشرةً شعوراً رهيباً. شعرت أن عليّ أن ألقيها خارج حياتي

ماذا كان بوسعك أن تفعلي؟

الأمر بسيط. كل ما كان علي فعله هو أن أدع روث تخبرني عن تلك الفتاة. كانت متحمسة في تعرفها على صديقة جديدة. وفي الواقع كان معنى أنها أتت بها إلى المنزل أنها تتوقع مني قبولها.

مثالك رقم 1

____

____

____

____

____

____

الحادث

____

____

____

____

____

____

مشاعرك فيما بعد

ماذا كان بوسعك أن تفعلي

مثالك رقم 2

الحادث

مشاعرك فيما بعد ماذا كان بوسعك أن تفعلي

____
____
____
____
____
____

إن إبقاء أولادك خارج الاختبار أعضاءً في الأسرة هو واحد من الأشياء الأساسية التي بوسعك أن تقوم بها لتؤثر في هوياتهم وفي سعادتهم بصفتهم راشدين. قبل مئة عام عندما كان معظم الناس يعيشون في المزارع والمناطق الريفية كانت الأمور أسهل وأكثر طبيعية في موضوع الترحيب بالأولاد في الأسر على نحو يرسخ هوياتهم. يتوق الأولاد أن تنوبهم الحظوظ ويصبحوا مثل أهلهم.

كان الأولاد في الماضي يعملون مع أهلهم في مزارع الأسر، يبتهجون حين يعطيهم أهلهم فرصة للقيام بمهمة تناسب الراشدين. كل دعوة من الأهل كانت تأكيداً لمشروعية الطفل وهويته كعضو في الأسرة.

هذه المناسبات غير متوافرة لمعظم الأسر في الوقت الحاضر. ولكن الأسر غالباً ما تبدد الفرص التي بقيت لديهم للعمل مع أولادهم وتقديم فرصة لهم كي يعينوهم بأعمال الكبار. فجزّ العشب أو العمل في الحدائق أو إعادة شكل صنع القرار حول هذه الأمور كلها مناسبات للعمل مع أولادك. أحياناً يوكل الأهل لأولادهم القيام ببعض الأمور الروتينية اليومية ثم يتركونها لهم. هذا جيد ولكن إلى حد ما. حاول النظر إلى كل مهمة توكل إليهم كمناسبة لك للعمل مع أولادك.

اعملوا معاً على إصلاح فناء البيت. اسأل أولادك ماهو رأيهم في زرع النباتات أو كيف يمكن إنجاز بعض التأثير. كل عمل شامل تقوم به مع أولادك يمنحهم هوية عضو في جماعة أخلاقية.

سجل التمرين للفصل 5

إن تسجيل الحوادث التي تفخر بها يساعدك كثيراً على صنع التغييرات التي تهمك في الواقع.

دع مكاناً في دفترك لتسجيل ثلاثة أو أربعة حوادث كنت فيها قادراً على تعرّف إشارة الخطر بأنك كدت تضع ابنك رهن الاختيار. بالإضافة إلى ذلك ضع مكاناً لتسجل ثلاثة أفكار على الأقل توصلت إليها لتتشارك مع أولادك في المهام وفي اتخاذ القرارات.

إليك هذا المثال لحادث مسجل ساعد الولد على أن يعرّف كعضو في الأسرة.

التاريخ 12/8

الحادث

كنت أنا وزوجتي نحاول أن نقرر هل نشتري بيتاً أم نرمم بيتاً مستأجراً. كنا نفعل ذلك أحياناً إذا استطعنا أن نجد طريقة لنقوم بعمل بأنفسنا وبذلك نزيد الدخل الممكن للبيت. بحثنا وبحثنا عن هذا المنزل الخاص ولكننا لم نستطع اتخاذ قرار.

وأخيراً خطر لي أننا نحتاج عينين نضرتين للبحث عن المنزل. كانت ابنتنا ذات الستة عشر ربيعاً تسمع ما يدور بيننا من أحاديث حول المنزل، ولكنها لم تتفوه بكلمة. قلت لزوجتي: «دعينا نأخذ معنا (آن) لتلقي نظرة هناك ونرى ماذا تفكر».

سألنا آن فقالت: إنها لا تعلم أي شيء في هذه الموضوعات، ولكنها بدت مسرورة أننا سألناها. وبعد البحث حول المكان ثانية معها وبعد أن أجبناها عن أسئلتها قالت آن: «تدريان، إحدى صديقاتي في المدرسة تسكن على بعد بيتين من هنا. أخبرتني أنها ستذهب إلى الساوث سنترال بعد هذه السنة لأنهم غيروا خطوط المنطقة. والساوث سنترال هي مدرسة جيدة ولكن الطريق إليها بعيد. قالت إن أهلها والعديد من الآخرين حولهم يخططون للانتقال ليبقوا أولادهم في النورث سنترال العالي أو ليبقوا قريباً من الساوث سنترال».

تبادلنا النظرات أنا وزوجتي ثم عانقناها. وقالت زوجتي لها ونحن في طريقنا إلى السيارة: «آني لقد أنقذتنا من دفع مبالغ كبيرة من المال. هل تحبين أن نتوقف لتناول سندويشة من اللحم المقلي؟».

الفصل السادس

الغضب الأبوي والأهمية الذاتية للطفولة

«إنه حقاً ولد عاق ناكر للجميل!» زمجر جيب وهو يقول لزوجته: «لقد قدمنا له كل شيء يمكن أن يريده أحد. والله يعلم أنه كلفنا الكثير. في كثير من الأحيان لم يكن لدينا نقود ولكننا كنا نجد طريقة لنشتري له أفضل الملابس. في السنة الماضية اشترينا له سيارة جديدة حين بلغ السادسة عشرة من عمره. والآن أسأله ليساعدني في العشب فيقول إنه مشغول جداً».

«ثم يذكر لغواً عن صديقه الذي يستأجر والده شخصاً ليجز له العشب. أقسم ياكاتي أني كدت أضربه. لو أني لم أدُر وأمشي بعيداً أظنني كان يمكن أن أضربه. وعندما ضبطت نفسي وأخبرته أن عليه أن يساعدني في العشب عبس وقطب. وأسرع يركض بسرعة التراكتور. وأخيراً سئمت منه وأخبرته أن يذهب ويقوم بما كان عليه. وقد غادر دون أن يتفوه بكلمة».

«إنه مجرد طفل ياجيب سوف يشكرنا يوماً ما. إنه الآن أصغر من أن يدرك ما نصنع له. وهو يتوقع هذا لأننا كنا دائماً جاهزين نؤدي ما يريد. فكر فينا كيف كبرنا. لم يكن أهلك يسمحون لك أن

تستعمل سيارتهم، وهذا أقل بكثير من أن يشتروا لك سيارة. كان علينا أن نعمل بعد المدرسة لنحصل على الأشياء التي نريدها. ثم جعلنا أهلنا نستخدم نقودنا لنشتري ملابسنا».

«أنت على حق كاتي. كان على أحد أصدقائي أن يدفع أجرة المنزل، هل تستطيعين تصور ذلك الآن ولد في الثانوية يدفع إيجار سكنه لأهله؟

ولكن يا كاتي لا أعرف إن كنت أستطيع تحمل موقفه بعد الآن. يبدو أنه يزداد حقارة يوماً بعد يوم. إنه يتصرف كأنه أرفع قدراً منا. لو أني تكلمت مع أبي كما يتكلم معي جونير لكان ألقاني أرضاً على ظهري. كنت دائماً أقول إني لن أعامل أولادي أبداً مثلما عوملت. ولكني أقسم أني في يوم من الأيام سوف أصفعه فأصعقه».

كان توقع جيب في مكانه فلا بد أن يفقد صوابه حين يزداد ابنه إسرافاً في غيّه.

لو شخّص أهل جيب حالة جونْيَر لقالوا إنه ولد مدلل. وكانوا كثيراً ما يقولون لجيب وكاتي إنهما فعلا الكثير من أجل ابنهما. ولم يكن جيب ينصت لأهله؛ لأنه كان يفكر أن هذا لأنهم يعتمدون فكرة أن الولد ينبغي أن يعاقب ويعاقب بكثرة. أراد جيب وكاتي أن يستعملا الحب في تربية أولادهما. فأسرفا في العناية والاهتمام بجونير ظانين أنه سوف يشعر أنه محبوب منهما؛ إذ لم يشعرا أنهما محبوبان عندما كانا يكبران.

ولسـوء الحظ وبالرغم من كل مـا أحـيط بـه جـونيـر من عناية أو رعاية فإنه لم يكن يشعر أنه كان محبوباً. بل يشعر بأهميته الذاتية. ويشعر أنه قمين بكل ما يريد. وشعور الآخرين لاسيما والديه أنه مدين لهما يقوده إلى متطلبات مغضبة أكثر. الآن كلما طلب أكثر ازداد سأم أهله منه.

ظن والدا جونيور أن بوسعهما أن يبنيا احترامه لنفسه وثقته بنفسه بتوكيد أنه محبوب. حاولا أن يجعلاه متيقناً أن بوسعه الاعتماد عليهما عند الحاجة وذلك بأن يخففا عنه أي شكل من أشكال الضيق.

لم تكن النتيجة ولداً يحترم نفسه. بدلاً من ذلك صار جونيور يتوقع من والديه ومن الآخرين أن يحموه من الضيق وأن يلبوا جميع رغباته. بلغ والدا جونيور حداً عالياً من الغضب والغيظ منه بسبب تنامي رغبته في استخدامها.

وغضب الأهل على أولادهم المراهقين أمر شائع. ويمكن أن تخرج هذه الأوضاع من اليد ولا حيلة لهم أمامها. ويمكن أن تؤدي إلى حلول حب عسير مختلفة، وتلك بصورة جوهرية هجر الأولاد الذين لا يملكون وسائل نفسية للاستمرار في العيش.

تتشكل الأهمية الذاتية من الاعتقاد المستمر الدائم أن الآخرين مدينون لك ليحلوا مشكلاتك. إنها تنمو من الاعتقاد أنك كنت تستحق ما أعطي لك في الواقع.

يتشكل احترام النفس من الاعتقاد المستمر الدائم أن بوسعك أن تجد حلاً لمشكلاتك بنفسك. إنه ينمو مع الاعتقاد بأن العقبات يمكن التغلب عليها.

لاحظ أننا، بصفتنا أهلاً، نحن هناك لنحل مشكلات أولادنا حين يكونون أطفالاً. هذا أمر طبيعي وضروري. ولكن مع مرور الزمن حين يصبح أولادنا في سن المراهقة، نحن لسنا هناك لنحل مشكلاتهم، نحن هناك لنرسخ ونمتن عضويتهم في جماعة الشعب، نرسخ ونمتن «نفوسهم» إذا شئت التي تعطي وتتلقى وتقايض من أجل القيمة العادلة والحب.

ينشأ غضب الأهل على الأهمية الذاتية عند المراهقين، لأن الولد يتصرف وكأن الأهل مدينون بما يظهره الأهل من حب (أسيء فهمه).

لكي ننقص شعور أولادنا بالأهمية الذاتية علينا أن نغير سلوكياتنا الخاصة. أول الأمر علينا أن نتغلب على غضبنا من متطلبات أهميتهم الذاتية.

فالغضب يجعل هؤلاء الأولاد المعتزين بالأهمية الذاتية يشعرون أنه غرر بهم وخدعوا فقط. وهم يشعرون حقاً أن أهلهم مدينون لهم، وحين يتهجم الأهل عليهم بغضب يكون رد فعلهم مثل أي شخص دائن بشيء ما. وبدلاً من أن يوفى دينهم يهاجمهم المدين. بكلمات أخرى هم يتصرفون كما تصرف أهلهم، بغضب.

تمرين 6-A تعرف الأهمية الذاتية وتجاهل متطلباتها

من المفيد أن يكون المرء مستعداً سلفاً لمتطلبات الأهمية الذاتية عند المراهقين. وثمة طريقة جيدة لإعداد نفسك، وهي تطوير نظرة إلى سلوك الطفل لا تكون شخصية جداً.

فمثلاً، تخيل الولد الذي يشعر بالأهمية الذاتية كأنه الملك العاري في قصة الأطفال حول ملابس الملك الجديدة[1] والأهمية الذاتية هي ملابس الولد الجديدة. فهي تدع الأناس ذوي القيمة الذاتية عراة، لأنهم لا يمتلكون وصفاً آمراً يسوغ مطالبهم في موضوعاتهم.

وثمة نظرة أخرى هي أن تتخيل ولدك الكريه المتطلب كالدبلوماسي الذي كان خارج بلاده عندما تغيرت حكومة بلاده. وعند عودته بدأ الدبلوماسي يعطي الأوامر إلى الآخرين دون أن يدرك أنه (أوانها) لم يعد يمتلك أية شرعية لتسوغ ذلك.

لا تستعمل هاتين النظرتين لتخفض من شأن ولدك أو تهزأ به، استعملهما فقط من أجل راحتك من استجابات الغضب. إن ما لا ينظر إليه بشكل شخصي ليس مثيراً للغضب.

حاول أن تتذكر ثلاث لحظات غدوت أثناءها غاية في الغضب مع ولدك الأكبر لأنه بدا ناكراً للجميل أو عارضاً موقف «أنت مدين لي»، ثم تخيل أنك تعود إلى تلك اللحظات بمقاربة غير شخصية. سجل تغيرات موقفك وراجعها إلى أن يبرد سعير الحوادث.

---

(1) قصة لأندرسن Andersn, Hans christian المترجمة.

هذا المثالان سوف يساعدانك لتنطلق

مثال 1: الحادث

بدأ ابننا ذو الأربعة عشر عاماً يشكو من حذائه الرياضي الذي ينتعله حين يلعب كرة السلة. سألته ماذا كان في هذا الحذاء. كانت أمه قد ذهبت في بداية الموسم وانتقاه معها. وكان ثمنه أكثر من مئة دولار. وبعد أسبوعين فقط أخذ يشكو من هذا الحذاء. قال إنه نفاية، جميع الأولاد كان لديهم ماركة أخرى.

قلت: لن تنال حذاء رياضياً جديداً. وانفعل هو وصرخ قائلاً: إني لم أشتر له في حياته إلا بضائع رخيصة. وانفجر غضبي وتصاعد من هنا.

تخيل رد فعل غير شخصي

تخيلت ماحدث، مفكراً في اتهامه لي بالبخل وشراء البضائع الرخيصة وأدركت إلى أين ذهبت الأمور. أنا دائماً متردد قليلاً في الحكم على ملابس الأولاد وأحذيتهم في هذه الأيام؛ لأني ليس عندي فكرة ما هو الصالح من الطالح. وأستطيع أن أرى مع ذلك أن هارولد أدرك أن حذاءه من نوع رخيص.

كان بوسعه أن يشرح لي ما يعرفه حول الأحذية بدلاً من أن يفترض أن له الحق في أن يعلن ما هو الشيء الذي يحتاج أن يحصل عليه. آه هذه هي الأهمية الذاتية. كان عندي رغبة في الكلام إليه. ولكنه كان يريد فقط أن يطلب حذاء جديداً، ويفترض أن له الحق في ذلك. من السهل والنافع تخيله مستبداً طاغية ضيق التفكير والأفق، لا يعرف أنه لا يملك الحق في أن يقدم هذه الطلبات.

هل نقص غضبك الآن حين تفكر في الحادث؟

خفّ تماماً. أظنني أصبحت أكثر استعداداً للتعامل مع تمرينات هارولد الصغيرة على «حق الملوك» حسب القصة المذكورة آنفاً. سأحتاج أن أتذكر لا أن أسخر منه، وأستعمل أفكار الملك لأنقص غضبي، وأجعل مطالبه غير شخصية بالنسبة لي.

حاول ثانية إن كانت حرارة ما حدث ما تزال مستعرة.

أنا في حالة ممتازة. في الواقع أنا أتطلع إلى التعامل بشكل مختلف مع هارولد.

مثال 2: الحادث

رفضت بيني أن تعتني بأخيها ذي الثمانية أعوام بينما أذهب أنا وأمها إلى السينما. وجادلت في أن لديها أموراً أفضل تقوم بها، ولكني ألححت. ثم قالت بيني: لماذا أكون له جليسة؟ إنه طفلك وليس طفلي. لماذا علي أنا أن أعتني به؟

انفجرت فاقداً السيطرة على أعصابي. شعرت أنها ليس لديها ذرة من الامتنان أو العرفان بالجميل. كل شخص في الأسرة يقدم لها مطالبها. كان أخوها يترك غرفة الجلوس حين تستقبل أصدقاءها. كنا نجلب لها كل شيء. ومع ذلك تقول: «إنه ليس طفلي».

تخيل رد فعل غير شخصي

عندما أتخيل بيني إنسانة تحسب أنها ملكة، وكل شخص يرى أنها ليست كذلك، ينقلب غضبي إلى أسف من أجلها. يبدو أنها وحيدة كثيراً أكثر مما تظن. ومن ناحية أخرى حولها أناس يحبونها بأعداد أكبر مما تعلم في الواقع.

هل نقص غضبك الآن حين تفكر في الحادث؟

نعم حقاً نقص. ينبغي أن أفكر كثيراً الآن في ماذا أفعل

حاول ثانية إذا كانت حرارة ما حدث ما تزال مستعرة

التفكير في بيني على أنها «ملكة دون جعبة» كافٍ تماماً.

مثالك رقم 1

____

____

____

____

____

____

تخيل رد فعل غير شخصي

____

____

____

____

____

____

هل نقص غضبك الآن حين تفكر في الحادث؟

____

____

____

____

____

____

حاول ثانية إذا كانت حرارة ما حدث ما تزال مستعرة

مثالك رقم 2

تخيل رد فعل غير شخصي

هل نقص غضبك الآن حين تفكر في الحادث؟

حاول ثانية إذا كانت حرارة ما حدث ما تزال مستعرة

مثالك رقم 3

تخيل رد فعل غير شخصي

هل نقص غضبك الآن حين تفكر في الحادث؟

حاول ثانية إذا كانت حرارة ماحدث ماتزال مستعرة

ستجد عوناً حين تتعامل مع الأهمية الذاتية لدى المراهقين بإيقاف خدمة مطالب أولادك المراهقين كما لو كانت حاجات. قد تحتاج أن تتفحص نظراتك الشخصية حول الحاجات للحصول على علاجك المراهق بشكل واضح.

هل تخلط بين رغباتك وحاجاتك؟ أكارثة لك ألا تستطيع تحمل نفقات المنزل الذي تريده والسيارة التي ترغب فيها؟ هل هذه الأمور بأهمية لو كنت لا تملك بيتاً أو أية وسيلة من وسائل التنقل؟ هل تخبر زوجتك أن الرجال يحتاجون الجنس؟ هل هي كارثة لك ألا تذعن زوجتك لحاجتك؟

لنقترب أكثر من شؤون المنزل هل علامات الولد المنخفضة، ونقص النجاح في الرياضة، والسمعة الضعيفة، والقبول المشكوك فيه في الجامعة هي بمثابة كارثة لك؟ هل هذه الأمور بنفس المستوى من الأهمية مثل صحة الولد والعلاقات الأسرية والصداقات الطويلة الأمد؟

إن كنت تخلط رغباتك بحاجاتك فحينئذٍ سوف تخلط رغبات أولادك بحاجاتهم. والألم الذي تشعر به حين يكون أولادك غير سعيدين؛ لأنهم لم يحصلوا على آخر موضة جينز سيكون مثل الألم الذي تشعر به حين يتألمون من أذى أو من مرض. ومع ذلك حين يبدي أولادك مطالب عوضاً عن الدموع تشعر أنك مستهلك وتغدو غاضباً.

إن غضبك الذي يحدث حين يحسب الأولاد أن «حاجاتهم» تتطلب منك أن تعطيهم ما يريدونه، ينشأ بسبب كيفية صوغ المطالب. وبدلاً من أن يبكوا من أجل ما يريدون، يأتون مباشرة ويطلبون ما يريدون.

حاول أن ترى قضية مطالب المراهقة في ضوء الحاجات مقابل الرغبات بدلاً من أن ترى المطالب مقابل أن تكون لطيفاً حولها. كل شخص مؤهل أن يتقاضى دينه ممن هو مدين له. المشكلة ليست في الطلب. إنها مسألة أن الأهمية الذاتية للأولاد تجعلهم يحسبون أن الأهل مدينون لهم.

لعلك تحتاج أن تؤثر بطريقة أكثر فائدة في استجابتك لخيباتك الشخصية قبل أن تكون قادراً على معاملة خيبات أولادك.

هل تبكي في داخلك من أجل ما تريد؟

هل أنت على يقين أن ما تبكي من أجله هو من الأمور التي تحتاجها بحق؟

تمرين 6-B النظر إلى الفرق بين عدم الحصول على ما نريد وعدم الحصول على ما نحتاج

نحن نحتاج أشياء ضرورية لحياة صحية سعيدة بشكل معقول. أما تلك الأشياء التي نريدها فليست ضرورية للحياة. إنها على الأغلب أشياء من اللطيف أن نحظى بها.

عدم الحصول على ما نحتاج إليه بشكل طبيعي يضفي إحساساً بالإلحاح على محاولة الحصول عليه. إذا لم يكن لدينا طعام، فإننا نبذل بشكل طبيعي كل جهودنا لنحصل على بعض الطعام، وإن لم ننجح في ذلك نصبح بشكل طبيعي منفعلين وخائفين.

عدم الحصول على ما نريد، لنقل مثلاً المثلجات، لا يضطرنا أن نتمادى في بذل الجهود للحصول عليها. إذا جربنا إحساساً بالإلحاح حين لا نحصل على ما نريد فذلك لأننا نخطئ، فنعتبر ما نريد ما نحتاج. حين لا نقوم بالتمييز بين الحاجة والرغبة نصبح انفعاليين جداً بل ومذعورين حول عدم الحصول على ما نريد حقاً.

ولذلك كانت محاولة التمييز بين ما نريد وما نحتاج بملاحظة الشعور الذي ينتابنا حين لا نحصل على شيء ما فكرة خاطئة، إذ ليس الشعور هو الذي يميز الرغبة عن الحاجة، ولكن ينبغي تحديد إن كنت تحتاج هذا الشيء حقاً أم أنك تريده وحسب.

حاول أن تفكر في ثلاثة أمور شعرت بالانزعاج حين لم تحصل عليها في الواقع، وكنت تريدها فقط ولكن لم تكن تحتاجها.

هذا المثال يساعدك كي تنطلق.

مثال: ما الذي لم تحصل عليه وانزعجت من ذلك؟

كنت عائداً من رحلة عمل، وألغت شركة الطيران الجزء الأخير من الرحلة. وقد أزعجني هذا حقاً لأني لم أصل إلى المنزل، وأصيب شيئاً من الاسترخاء وأرى الصغار قبل أن يذهبوا إلى النوم.

هل كنت تحتاج ذلك أم مجرد أنك كنت تريده؟

من الواضح أني ما كنت لأموت إن وصلت البيت متأخراً، أظن أنني كنت أريد أن أصل البيت في الوقت المحدد. وفي الواقع حين أفكر في غضبي من شركة الطيران أظن أن المسألة كلها تتعلق برغبتي في الوصول. وحين أفكر على هذا النحو يبرد غضبي.

مثالك رقم 1

ما الذي لم تحصل عليه وانزعجت من ذلك؟

هل كنت تحتاج ذلك أم مجرد أنك كنت تريده؟

مثالك رقم 2

ما الذي لم تحصل عليه وانزعجت من ذلك؟

هل كنت تحتاج ذلك أم مجرد أنك كنت تريده؟

مثالك رقم 3

ما الذي لم تحصل عليه وانزعجت من ذلك؟

هل كنت تحتاج ذلك أم مجرد أنك كنت تريده؟

____
____
____
____
____
____

يحتاج التعامل مع السلوك المتطلب الكريه الذي يعرضه أولادك المراهقون أن:

1- لا تهاجمهم بغضب. فغضبك سوف يثبت لهم فقط أنك مدين لهم في الواقع بما يريدون، ولكنك لا تريد أن تدفع.

2- تكون واضحاً في التمييز بين الحاجة والرغبة أو الإرادة إذا كانت تعاسة أولادك لأنهم لم يحصلوا على ما يريدون لا تجعلك تعساً، حينئذٍ ستكون أقل ميلاً لأن تعطيهم الأشياء لأنهم يريدونها وحسب. ستكون هادئاً في رفضها. الأولاد بدورهم يتخلون عن أهميتهم الذاتية وسلوكهم المتطلب.

إن غضب الأهل والأهمية الذاتية في المراهقة مرتبطان بالموضوع الجوهري للحب المتبادل بين الأشخاص. حين نشعر بالأهمية الذاتية نكون غير قادرين على فهم العرفان بالجميل أو الشعور به. لأننا نرى أن ما يقدم إلينا هو من حقنا، والناس مدينون لنا به، لا ندرك أبداً معنى هدية سخية تقدم دون مقابل. الحب هو لبّ الأمور التي تعطى إلى الآخرين بشكل تلقائي حر دون مقابل. إذا لم ندرك ما الذي قُدم لنا من الآخرين عطاءً حراً دون مقابل لا نستطيع أن نشعر أو نفهم أنهم يحبوننا.

بدلاً من ذلك، فإن معنى الحب عند الناس الذين يشعرون بالأهمية الذاتية هو الرغبة.

«أحبك» تترجم إلى «أريدك» أو «أريد ما تستطيع أن تعطيني» عند المراهقين المتصفين بشعورهم بالأهمية الذاتية.

جونيور الذي بدأنا الفصل بتهوره في ثورة غضب تجاه أبيه بإظهاره أهميته الذاتية لا يفهم أنه بشكل طبيعي لديه القدرة على العطاء تلقائياً ودون مقابل والقدرة على الحب دون أنانية. إنه سيحتاج أن يتعلم ذلك.

اختلط على جونيور الأمر بين ما أُعطي وبين ما يحق له ويدين الآخرون به بصفته مراهقاً. إن جزءاً من النمو الإنساني الطبيعي هو تعلم دور الحب في العلاقات الإنسانية. ومن الضروري التمييز بين ما أعطي وما هو مدين وما أعطي لأسباب أنانية. لأن جونيور لم يكن يفهم أي شيء ماعدا الأنانية محرضاً لسلوكيات الناس، إنه ما كان يدرك الهدايا التي قدمها له الآخرون ولا الهدايا التي قدمها هو للآخرين.

ولسوء الطالع كلما أحيط الأولاد أو الراشدون علماً بأنه ينبغي ألا يكونوا أنانيين وأن عليهم أن يعطوا الآخرين مجاناً ودون مقابل يثبت ذلك المطلب لهم أنهم غير قادرين على إعطاء الآخرين عطاءً مجاناً. في نظرهم أن الأخذ أمر طبيعي، أما العطاء فيتطلب منهم عمل شيء هو نقيض لميولهم الطبيعية. تصبح الفضيلة فعل شيء لا تريد حقاً أن تفعله.

لم يكن جونيور بحاجة أن يتعلم الحب كواجب. كان يحتاج أن يتعرف أهلُه والراشدون المهمون الآخرون ميله الطبيعي إلى عدم الأنانية وإعطاء شكل من الحب.

لم يكن جونيور يدرك أن اهتمامه بجروه المريض وسهره عليه طوال الليل هو حب. يحسب أن عواطفه كانت سهراً على تملكه للكلب. يستطيع أهله أن يساعدوه ليرى أن ذلك ليس صحيحاً. إنما كان يحب كلبه.

لم يكن يتعرف اهتمامه وقلقه على صحة أمه حين كانت مريضة قبل سنوات على أنه حب. يظن جونيور أنه كان خائفاً من أن يفقدها. يستطيع والده أن يشير إلى أن رد فعل جونيور كان نتيجة اهتمامه المحب لأمه ويشكره على ذلك.

لم يكن جونيور يتعرف أن استجابته العاطفية لأغنية حب حزينة يعود إلى شجنه من فقد شخص آخر لعزيز، ولو أن هذا الشخص الآخر كان وهمياً خيالياً.

يحسب أن الموسيقى هي التي تفعل فعلها به. يستطيع أساتذته أن يشيروا له بأن حزنه جاء من اهتمام حنون بجروح الآخرين وآلامهم.

إنه ترحيب الأهل والراشدين المهمين الكبار بجونيور في الجماعة الأخلاقية هو الذي سيعلّم جونيور أن العديد من مشاعره أخلاقي ومعنى ذلك أن مشاعره غير أنانية ومهتمة مبالية. وسوف يتعلم أن الأعضاء الآخرين في الجماعة الأخلاقية يهتمون به ويحبونه. وسيجد أن قول «شكراً» قد ينبع من شعور قلبي.

ستكون علاقات حب جونيور في المستقبل مع امرأة شابة كلها تعبيرات لطيفة عن اهتمامه الحنون بها كشخص بدلاً من قوله إنه فقط يريدها ويريد ما عليها أن تقدمه له.

قد يأتي كثير من الخير من الأهل إن تعلموا أن يتحاموا الغضب على أبنائهم الذين يشعرون بأهميتهم الذاتية وعلّموا هؤلاء الأبناء أنهم قادرون على الحب.

سجل التمرين للفصل 6

دع مكاناً في دفترك الخاص لتسجيل بعض النجاحات في جعل اهتمام أولادك بحاجاتهم مكان اهتمامهم برغباتهم ربما تتمنى أيضاً أن تسجل لحظات قليلة اكتشفت فيها المناسبة لتحكي عن اهتمام أولادك وعنايتهم بالآخرين وكيف كنت مستعداً لتقديرهم على غيريتهم.

إليك مثلاً سوف يساعدك على التخطيط لسجلك.

التاريخ: 11/4

مثال على معالجة الأهمية الذاتية عند جولي

كانت جولي وقحة جداً معي في الحديث عن شعرها. قالت: لا أحد من حولها يعرف كيف يقص ويرتب الشعر، وإن عليها أن تذهب إلى مزين في المدينة دلّتها عليه رفيقة لها ثرية. ولما بدأت أغضب من موقفها المتطلب ومن قولها: «أنا أفضل بكثير من أن أذهب إلى حلاق هنا» أمسكت نفسي عن الكلام وفكرت «لنبق في الأساسيات هنا. هل

تحتاج أن تقوم بهذا الأمر أم أنها تريده وحسب». من الواضح لم تكن صحتها أو صلاحها موضع خلاف. فلننس إذن الباقي. بدأت أرى بعض الدعابة في شكواها. وأخيراً ابتسمت وقلت:

«أنا مهتمة بصديقتك. حدثيني عنها» عبست في البداية، ولكن بعد هنيهة كانت تتكلم كيف كانت تشعر تجاه تلك الفتاة. كانت جولي غير متيقنة أنها كانت تعرف لم كانت تلك الفتاة ودوداً وأنها كانت غير سهلة حين الحديث عن النقود. وكان لنا معاً حديث لطيف جيد. وأدركت أني استطعت أن أساعد جولي على التمييز بين رغباتها وحاجاتها.

الفصل السابع

الطريق من الاهتمام إلى التضليل الانفعالي ـ منحدر زلق

يعدو جوي بدراجته ذات العجلات الثلاث في الممشى المؤدي إلى المنزل. وحين اصطدمت الأداة الحادة التي تشكل حافة المحرك التوتْ عجلة الدراجة الأمامية بزاوية 90 درجة. فارتفعت مؤخرة الدراجة وانقذف جوي على العشب ورأسه في المقدمة.

شاهد جون ابنه البالغ ثلاث سنين، باهتمام أولاً ثم بذعر وكل ذلك خلال ثانيتين. سارع إلى جانب جوي حين بدأ هذا يبكي. وبعد أن فحصه بعناية ووجد أن خدوشاً بسيطة حصلت في وجهه تغير مزاجه من الخوف إلى الغضب.

وصرخ جون: «ماذا كنت تظن أنك تفعل؟» ولما استمر جوي في البكاء رفع جون صوته قائلاً: «هل كنت تحاول كسر رقبتك؟» كان يمكن أن تؤذي نفسك بشكل سيئ. سأخفي هذه الدراجة إن كنت لا تستطيع أن تبقى داخل الممر. لقد أطرت صوابي ذعراً».

ولما صار جوي يصرخ حمله جون إلى المنزل وإلى غرفته قائلاً له: «الآن تبقى هنا إلى أن أخبرك أن بوسعك الخروج، وأوقف تثاؤبك، إنك لم تؤذَ قط».

تتغير مشاعر الأهل غالباً من الاهتمام والعناية إلى الغضب والاستنكار حين يكون أولادهم في خطر. فالأم التي تحس بالفزع حين لا تعود ابنتها في الوقت المحدد تهاجم ابنتها كلامياً بقسوة حين تعود أخيراً. والأب المذعور بل الذي يذرف الدموع حين يختفي ابنه الصغير في المخزن يصرخ غاضباً حين يجده.

لماذا يحدث هذا؟

انظر كم هي مشتبكة معقدة عملية الحفاظ على سلامة الأولاد وهم يكبرون. يتطلب الأطفال أن نحوم حولهم ندور بهم جسمياً، ونطعمهم عدة مرات في اليوم. وسلامتهم وراحتهم بين أيدينا بالمعنى (الحرفي لكلمة بين أيدينا) والعناية بهم بكليتها تحت سيطرتنا.

تتطلب العناية بالأطفال أن نسيطر على محيطهم وأجسامهم

وحين يدرج الأطفال يبدؤون بالزحف أولاً ثم يمشون. إنهم لا يعرفون بعد ما هو مفيد لهم وما هو خطر. فيترتب علينا أن نبذل جهداً أكبر للسيطرة عليهم وعلى محيطهم.

وتصبح السيطرة أكثر صعوبة أيضاً. يشرع الأطفال في تجنب مساعينا للسيطرة عليهم. فهم يقاومون ويعترضون على مساعينا في السيطرة، والتي هي ضرورية من أجل العناية بهم وتوفير صلاح حياتهم.

يتطلب الأطفال الذين يدرجون بذل الجهد منا لسيطرة إضافية عليهم بسبب ازدياد تحركهم ومحاولاتهم لمقاومة سيطرتنا.

وتتغير الأمور أكثر أيضاً حين يبدأ الأطفال بتعلم اللغة. ويطرأ تغير كبير على مساعينا للعناية بحمايتهم وأمانهم وصلاحهم من خلال التحدث إليهم بدلاً من التدخل الجسمي المباشر. نقول «لا» بدلاً من أن نلتقطهم حين يكونون في خطر وهم يجرّون المصباح. وبدلاً من أن نفحص الفوط نسألهم الذهاب إلى الحمام بالكلام.

من الصعب أن نشرح لطفل في الثانية من عمره أسباب ما نطلب إليه أن يفعل. ومن الأسهل على الأغلب أن نظهر انفعالاتنا ـ خوفاً أو غضباً أو حباً ـ من أجل أن نؤثر في سلوكهم بدلاً من أن نشرح الأسباب لهم بصبر.

من السهل نسيان أمر مهم وهو أنه إذا كان ينبغي استعمال اللغة لنقل المعلومات فينبغي أن تُستعمل اللغة بحذر إذ إن نقل الانفعال أسهل من نقل المعلومات للأولاد الصغار.

نسعى أن نعنى بسلامة الأطفال الدارجين الأكبر سناً وصلاحهم باستعمال لغة لنقل الانفعالات.

وحين نتعلم أن نسيطر على الأطفال بأن نرفع أصواتنا، ونمدنهم بطريقة غاضبة ونقول أشياء نعني بها أن نخيفهم ينقص تواصلنا مع الأولاد، ويصبح الطفل بالتدريج منصتاً لحديثنا الذي ينقل إشارات الانفعال بدلاً من المعلومات.

والخلاصة أننا نبدأ العناية بأولادنا بأن نمارس سيطرة كاملة على مكان وجودهم وما يتعرضون له. ويبدو أن المحافظة عليهم سالمين وسعداء يقتضي سيطرة أكبر كلما ازداد نموهم. وجهود عنايتنا هذه تقابل بمعارضة فعّالة من الأولاد حين يكتسبون اللغة، وهذا يستدعي ميلاً إلى زيادة جهود سيطرتنا عليهم.

يأتي بشكل طبيعي التكلم بصوت عالٍ والقيام بتهديدات والتخويف بسبب التفوق الجسمي في الصراعات من أجل السيطرة التي تحدث بين الأولاد والأهل

حين تلاقي العناية بسلامة الأولاد وصلاحهم وسعادتهم مقاومة منهم يتكشف صراع السيطرة بما فيه من صراخ وتهديد وأسوأ من ذلك. على هذا النحو يتبين كيف يمكن أن تنقلب العناية إلى هجوم كلامي عليهم.

إن غضب جون من جوي لأنه آذى نفسه فيه تناقض ظاهر يعني أن طريقة جون في العناية بجوي انقلبت إلى خوف ظاهر، عند جوي. وفعل جون ذلك بالتهجم الكلامي.

بالنسبة لجون كما هو الأمر للعديد من الأهل تنقلب العناية والاهتمام إلى عادة السيطرة باستعمال الغضب ولغة التهديد.

ليس غريباً عند معظم الأهل أنهم يصرخون على أولادهم لأنهم يحبونهم. ولكن ما يمكن ألا يفهموه هو أن تهجماتهم الكلامية التي يستعملونها كطريقة للسيطرة على الأولاد تجعل الأمور أصعب عليهم للتحدث في الواقع مع أولادهم حول المخاطر الحقيقية. ما إن يبدؤوا نازلين المنحدر الزلق من الاهتمام المحب إلى لغة الانفعال التي تستعمل كي يسيطروا على من يحبون حتى تفقد اللغة قيمتها الإخبارية. وأكبر خسارة هي خسارة القدرة على تبليغ خوف واقعي، وذلك هو الأمر الذي يسعون إليه أو ينبغي أن يسعوا إليه.

إذا أخفت أولادك بلغة انفعالية لكي تسيطر عليهم فإن مصداقيتك الانفعالية تجاه الأخطار الحقيقية تضيع. وعاجلاً أو آجلاً سيستهين الأولاد بانفعاليتك بأكملها ولا يدخلونها في حسابهم.

بعد أن يتجاوز جوي عمر اللعب بالدراجة ذات العجلات الثلاث سيحتاج أن يتجنب الأشياء التي هي أخطر بكثير من حافة الطريق. سيصبح والده جون غاضباً من تعلم جوي قيادة المركبات ومن علاماته في الدراسة ومن تدخينه الماريجوانا ومن تعاطيه الجنس ومن عدم عودته إلى المنزل في الوقت المحدد.

سيأخذ جوي الأمر مسلماً به حين يخبره والده حول هذه المخاطر، فأبوه يحاول أن يسيطر على حياته. وعناية جون المحبة لولده ورغبته في الحفاظ على سلامته ستذهبان أدراج الرياح.

تمرين 7-A أن يكون المرء صادقاً من الوجهة الانفعالية مع أولاده

إن المبالغة في رد الفعل لكي تجعل أولادك يقومون بما تريدهم أن يقوموا به معناه أنك تخبرهم كذبة انفعالية. إذا أزعجك أولادك انفعالياً بنفس الدرجة حين يوشكون أن يمسوا شيئاً على منضدة القهوة وحين يوشكون أن يمسوا موقداً ساخناً محرقاً، فمعنى ذلك أن انفعالاتك تضلّلك أنت نفسك وتضلل أولادك. والاحتمالات أن رد فعلك ليس بسبب مسّهم أشياء على المنضدة بل إن رد فعلك عليهم يرجع إلى أنهم لا يقومون بما طلبت إليهم أن يقوموا به.

قد تفكر «بالطبع أريدهم أن يقوموا بما قلت» ولكن قف واعتبر لحظة واحدة. إن استعملت انفعال الإنذار لتحكم أولادك في هذا الأمر ماذا ستستعمل لتخبرهم عن الأشياء المنذرة بالخطر حقاً والتي عليهم أن يتجنبوها؟ كيف يكون بوسعهم أن يعلموا إن كنت تصرخ فقط (الذئب الذئب) أويوجد بالفعل ذئب خطر يهددهم؟

إن كنت تستعمل الإنذار من أجل السيطرة فالاحتمالات هي أنك تستعمل التضليلات الانفعالية ذاتها لتسيطر على نفسك. وتصحيح هذا الخطأ هو في قلب العلاجات المعرفية الجديدة ـ توقف عن رن أجراس الإنذار وأجراس الاكتئاب في حديثك إلى نفسك. بكلمات أخرى توقف عن تضليل نفسك بانفعالاتك.

إلا أن هذا النقاش يدور حول تربية الأطفال. وثمة مقاربة جيدة لمحاولة كشف هذه الممارسة وإيقافها، وهي أن ترى أنك تضلل أولادك حول مدى جدية سلوكياتهم. حين تكون انفعالياً مع أولادك تعلّم أن تسأل نفسك: «هل هذا الأمر جدي بقدر ماتتبئ انفعاليتي؟».

يمثل هذا الحكم مشكلة إن كنت متعوداً أن تقيس جدية أمر ما بمقدار حدة مشاعرك. ثم إنه من المفيد لك بشكل خاص أن تدرك أنك قد تدع انفعاليتك تصنع لك قراراتك وأن تتوقف عن فعل ذلك.

هل إذا كانت حماستك عالية جداً حين حاز فريقك البطولة في الكلية وحين حصلت على وظيفة معناه حقاً أن هذين الأمرين سواء في الأهمية لديك؟

إن العـمـدة في رؤية الفـرق هـو سـؤالك «مـاذا يعني أنـي أحـبـهم وأقدرهم غداً وفي الأسبوع القادم وبعد سنوات خمس ؟».

والسـؤال نفسـه يتعلق بالحكم إن كـانت انفـعـالاتك تضلل ولدك. «ماالفرق الذي سيحدثه هذا في حياة طفلي على المدى الطويل؟».

حـاول أن تتذكـر ثلاث مـرات كنت فيـهـا شـديد الانفـعـال حـول أمـر فعله ابنك وأبلغت فيه انفعالك إلى الولد. هل كان الحادث جدياً بقدر انفعالك المشار إليه؟

سيساعدك هذان المثالات للانطلاق.

مثال 1: الحادث الانفعالي

ارجع ابننا سيـارة العـائلة إلى الوراء فـصـدم عـمـود كرة السلة في الممشى المؤدي إلى المنزل، كسـر ضـوء السـيـارة الخلفي وكـانت أضـرار السيـارة تكلف 600 دولار، وكسـر عـمـود كرة السلة. وقد انفعلت جداً عندمـا أخـبـرتني أمـه بذلك على الهـاتف. وكنت لا أزال منفـعـلاً جـداً عندمـا وصلت إلى المنزل. وقلت له إنه كان مـهـمـلاً لا مـبـاليـاً في هـذا الحـادث كما هو دائماً. وإنه لا يمكن الثقة به. وكنت أصـرخ عليه. قـال إنه سـيـدفع ثمن الأضـرار. فـقلت لـه: ليس هـذا هـو القـصـد. ولـكن الموقف اللامبالي الذي يتصف به دائماً هو الذي يشغل بالي ويقلقني. وأنه لا يمكن أن يكون موضع ثقة لدى أي كان ليعمل شيئاً بعناية.

ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياة ابني على المدى الطويل؟

إن العودة إلى الوراء والاصطدام بعمود كرة السلة هو أمر غير مهم في النهاية. وأهم بكثير أن يكون المرء سائقاً حذراً. علي أن أكثر الذهاب معه حين يقود، وأنظر إلى أي مدى هو يقظ وحذر في الواقع، وأرى إن كان يحتاج بعض التعليمات. ربما نستطيع أن نتكلم في ذلك إذا بقيت هادئاً.

هل كان هذا خطيراً بقدر ما دلّت عليه انفعاليتي؟

من الواضح أنه لم يكن كذلك حين أدركته بعد أن هدأت. لم أفكر أبداً أن انفجاري على ابني كان طريقة من طرق الكذب. أظن أنه كذلك حقاً. لقد تصرفت كما لو كانت إساءة إجرامية، وهذا بعيد عما حدث. ويتصف ابني عادة بالشعور بالمسؤولية. لم يكن يضع أدواتي دائماً في أماكنها بعد استعمالها، وهذا كان يثير غضبي. ولكني أنا نفسي أيضاً لم أكن أعيدها دائماً إلى أماكنها.

مثال 2: الحادث الانفعالي

كنا نحاول تعليم كاتي التي وصلت إلى الثانية من عمرها الذهاب إلى الحمام. أنا تعبت كثيراً من تغيير الفوط القذرة، كان بوسعي أن أصرخ من ذلك. وذات يوم بعد أن وضعت لها سروال التجربة تغوطت. صرخت في وجهها: «لماذا فعلت ذلك؟» كنت غاضبة جداً، ولكن علي أن أقول إني هاجمتها أكثر مما يجب. بدأت تبكي وقلت: «من الأفضل أن تبكي. هذا كل ما تستطيعين فعله أن تبكي!» ومع مرور الزمن نظفتها.

وتعجبت إن كان ما فعلت هو الأمر الصواب. الآن أرى ماذا فعلت. لقد قدتها إلى الظن بأمر لم يكن صحيحاً وكأنها حطمت الكرة الأرضية. على حين أني فعلت ذلك لأجعلها تشعر شعوراً سيئاً وتغير سلوكها.

ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياة الطفلة على المدى الطويل؟

أتخيل أنها ستتعلم الذهاب إلى الحمام قبل أن تذهب إلى الكلية. ولكن وبصورة جدية ستتعلم الذهاب إلى الحمام خلال سنين معدودة من الآن.

هل كان ذلك خطيراً بقدر ما دلّت عليه انفعاليتي؟

على الإطلاق. أنا أظهرت الأمر جدياً لكي أعاقب كاتي. ولكني أرى وبشعور عميق أني كذبت عليها. إن أعمالي وانفعالاتي أخبرتها أن مافعلته كان مخيفاً وهذا ليس صحيحاً.

مثال 1: الحادث الانفعالي

____

____

____

____

____

____

ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياة الطفل على المدى الطويل؟

____

____

____

____

____

____

هل كان ذلك خطيراً بقدر ما دلّت عليه انفعاليتي؟

مثال 2

ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياة الطفل على المدى الطويل؟

هل كان ذلك خطيراً بقدر ما دلّت عليه انفعاليتي؟

مثال 3: الحادث الانفعالي

____
____
____
____
____
____

ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياة الطفل على المدى الطويل؟

____
____
____
____
____
____

هل كان ذلك خطيراً بقدر ما دلّت عليه انفعاليتي؟

____
____
____
____
____
____

من المهم أن نتذكر أن سعينا لجعل الأولاد يشعرون شعوراً سيئاً حين نبالغ في جدّية تجاوزاتهم يبدأ باهتمام موشح بالحب والعناية بهم. وحين ننزلق في المنحدر الزلق من العناية إلى محاولات للسيطرة على الأولاد بعاصفة انفعالية نميل نحن أنفسنا لأن نضيع في تلك العاصفة. إن الصراخ على الأولاد لأنهم أوقعوا الفوضى في محاولة منا لجعلهم يشعرون شعوراً مخيفاً فلا يعودوا إلى تلك الفوضى يجرنا

إلى موقع نفسي تزعجنا فيه فوضى أولادنا أكثر من ذي قبل. تتشكل دائرة فاسدة[1] تجعلنا أكثر اهتماماً وانفعالاً مع أولادنا، الذين يكررون هذه الأمور المخيفة ـ الأمور التي أصبحت مخيفة بسبب مبالغاتنا الانفعالية الأصلية التي قصدت إلى إيقافهم.

فجملة «سوف تحدث أمور فظيعة لك إن استمررت في القدوم إلى المنزل متأخراً» تصبح «إنه تأخر. حدث شيء مخيف له». إن الشياطين التي جمعناها لإخافة أطفالنا يزوروننا غالباً في الثالثة صباحاً.

والأمر الذي بدأ ليكون نظاماً دافعه الحب ينتهي بأن يكون شركاً انفعالياً مخيفاً. وكلما أمكننا أن نعود إلى حب مهتم شعوري لأولادنا ونبتعد عن المخاوف الشعورية نحوهم يكون تأديبنا لهم أكثر هدوءاً وصدقاً وعوناً.

إن الحادث الذي حصل لجوي في دراجته ذات الدواليب الثلاث المذكورة في بداية الفصل كان فرصة لجون ليمارس وظيفة الأب. مثلما يجيب الطبيب المقيم على هاتفه المحمول، إنه هناك من أجل ذلك. لو لم يكن هناك أزمات طبية تطرأ فلن يكون ثمة حاجة للأطباء المقيمين. إن كان الأولاد لا يحتاجون المساعدة فلن يكون ثمة حاجة للأبوين.

وتصرف جون وكأنه صُدم لأن ابنه جوي احتاج مساعدته يعني أنه نسي مشاعره الأساسية ـ العناية المحبة لجوي. كالطبيب الذي غدا مصدوماً وغاضباً لأن هناك من هتف إليه، لقد نسي جون لماذا هو موجود هناك.

(1) الدائرة الفاسدة أو الدور الفاسد Vicious circle عندالمناطقة هو الناشئ عن تعريف الشيء أو البرهنة عليه بشيء آخر لا يمكن تعريفه أو البرهنة عليه إلا بالأول ـ المترجمة.

عودتنا إلى أساسيات مشاعر العناية بأولادنا معناه قلب مخاوفنا من مستقبلهم إلى الإيمان بمستقبلهم.

توقف لحظة وأدرك الفرق بين الخوف من المستقبل والإيمان بالمستقبل. إن المستقبل لم يحدث بعد، فيمكننا أن نكون في مواجهة ماسيحدث فيه آملين بقدر ما نكون خائفين. إذا توجهنا في اتجاه سيّئ واحتجنا للتغيير فإن الخوف يُلهينا عن تغيير الاتجاه والإيمان بأننا نغير الاتجاهات حين تتغير الظروف يساعدنا على أن نجد الشجاعة لنقوم بذلك التغيير. إنه الفرق بين: «نعم أنت تستطيع نعم أنت تستطيع» وبين «أواه أنت متجه إلى التحطم والانهيار».

لو أن جون تذكر اهتمامه ورعايته المحبة لجوي لكان أعاد إليه الطمأنينة ببساطة حول قيادة الدراجة في الممر المؤدي إلى المنزل. كان يمكن أن يخبره «ستتعلم أن تكون أكثر حذراً عندما تنال تجربة أوسع. أنا سعيد أنك لم تؤذ نفسك كثيراً إنها مجرد خدوش».

تمرين B-7 ضع مكان *المتاجرة بالخوف الثقة المهتمة الراعية*

معظم الأهل لديهم اعتبارات تجاه أولادهم. انظر إلى اعتباراتك تجاه أولادك. بعض هذه الاعتبارات بلا شك تأتي من وقائع الحياة اليومية. فمثلاً ارتفاع الحرارة عند الولد وسلامة الابنة في حرم الكلية، ونتيجة تحليل الدم في أمراض خطيرة، كل هذه أمور من المحتمل أن تهدد صحة الأولاد وسلامتهم وصلاحهم.

يُرجأ التفكير في اعتبارات ومخاوف أخرى من تحذيرات انفعالية استعملتها لتحاول أن تجعل الأولاد يقومون بما تفكر أنه يمكن أن يكون الأفضل لهم. فالدخول إلى المعهد المناسب والنجاح في لعبة ما وإحسان عمل كل شيء هذه كلها لاتبرر الخوف. قد تكون هذه أهدافك من أجل أولادك. وقد تكون أهداف أولادك هم أنفسهم. إلا أنها آمال من أجل المستقبل. ولكن ما إن يداخلها اعتبارات الخوف حتى تجلب الكآبة لك ولأولادك معاً بد لاً من أن توحي إليهم بأن يكون لهم نظرة إيجابية إلى المستقبل.

حاول أن تحدد شعورين بالخوف ألمّا بك على ولد من أولادك قد يكونان في الأصل من محاولاتك لتجعل الولد يقوم بأمر وأنت تتاجر بالخوف، وذلك بإخافة الولد من الإخفاق من أجل أن يقوم بما تريده أنت منه.

ربما يساعدك هذا المثال لتنطلق:

مثال: صف خوفاً يتعلق بالطفل

حصلت جون على علامات مرسّبة تقريباً في المدرسة. متّ من الخوف بأن تترك المدرسة في النهاية ويكون لها طفل، وهي في السادسة عشرة من عمرها. وجافاني النوم طويلاً وأنا أفكر فيها.

هل حاولت أن تجعلي ابنتك تخاف مثل خوفك؟

نعم بالطبع. هذا ماحصل. لم تكن تبدو مبالية بما سيحدث إذا لم تدرس وخرجت من المدرسة. تمنيت أن أخنقها.

تخيلي أنك تتحدثين إلى ابنتك حول القضية دون أن تحاولي إثارة خوفها:

حسناً تريدني أن أتحدث معها عن الآمال بدلاً من المخاوف. يمكن أن أقول: جون أنا كنت أفكر أنني لا أعرف حقاً كيف ترين مستقبلك. لقد خامرني الشك بأني كنت أخيفك بأمور سيئة، قلت إنها ستحدث لك. لا أظن هذا أمراً عادلاً. أنا لا أعرف عن مستقبلك أكثر مما تعرفين أنت عنه. وأود أن أشاركك أحلامك وآمالك وربما أخبرك عن الثقة التي أكنها لك. أعرف أنك لا تحسبين أني أثق بك لأني دائماً أذكر لك توقعات مخيفة حول ما سيحدث لك. ولكني سأتوقف عن ذلك الأمر. إن هذا ليس بالأمر الجيد لكلتينا. دعينا نرى ما الذي نستطيع أن نحلم به.

مثالك رقم 1

____
____
____
____
____
____

صف خوفاً يتعلق بالطفل

____
____
____
____
____
____

هل حاولت أن تجعل طفلك يخاف مثل خوفك؟

____
____
____
____
____
____

تخيل أنك تتحدث إلى طفلك حول القضية دون أن تحاول إثارة خوفه:

____
____
____
____
____
____

مثالك رقم 2

____
____
____
____
____
____

صف خوفاً يتعلق بالطفل

____
____
____
____
____
____

هل حاولت أن تجعل طفلك يخاف مثل خوفك؟

____
____
____
____
____
____

تخيل أنك تتحدث إلى طفلك حول القضية دون أن تحاول إثارة خوفه:

____
____
____
____
____
____

من الواضح أنه لكي نحتفظ بصدق انفعالنا مع أولادنا ينبغي أن نكون صادقين مع أنفسنا فيما يخص مخاوفنا واعتباراتنا. والمبالغة في المخاطر تجلب عدم الثقة عند أولادنا وحزازات خوف عندنا. والتغيير في هذا النطاق يجلب ربحاً مضاعفاً.

وحين نصبح أفضل في حفظ انفعالاتنا في مكانها الصحيح فإنها ستبقى في مكانها الصحيح في حياتنا الانفعالية نحن، وسيأخذ أولادنا اعتباراتنا في حسابهم. فمثلاً إذا تحدثنا إليهم بهدوء أكثر حول مختلف النتائج التي يعانيها الناس حين يتعاطون الماريجوانا يستطيعون أن يسمعونا ويأخذوا بالاعتبار النتائج الفعلية التي نحن معنيون بها.

يعجب كثير من الناس كيف يستطيع الناصح المرشد ـ وهو شخص غريب ـ أن يقيم اتصالاً ومحادثة مع المراهقين على حين أهلهم الذين يعيشون معهم لا يستطيعون أن يقولوا كلمة دون أن ينطلق الشجار فيما بينهم.

وجزء كبير من الجواب هو أن الناصحين المرشدين لا يشعرون بالخوف ولا بالغضب ولا بالتصرفات المجنونة أيا كان الأمر الذي كشفه المراهقون لهم. وإذا أظهر الناصحون المرشدون اهتماماً أو إغضاء أو ميلاً إلى الشك وعدم التصديق يعلم المراهقون أن هذا رد فعل من الناصحين على ما يقولون. يبقى التفاعل في مستوى انفعالي صادق. يستطيع الأهل أن يعتمدوا بسهولة الطريقة نفسها في التفاعل مع أولادهم.

وأفضل من ذلك أننا حين نهدأ بوسعنا أن نجرب مرة ثانية مشاعرنا الأكثر حذقاً وأهمية. مشاعرنا الحنونة، المشاعر التي غمرتنا وقت رأينا ابتسامات أولادنا حين ذهبنا لمرافقتهم من المدرسة وتكلمنا معهم بلطف ونعومة. إن الصراخ المجسم لمخاوفنا وغضبنا يطغى على الحب الحنون الذي يعطي حياتنا معنى.

سجل التمرين للفصل 7

تحتاج خطوة التهدئة إلى كثير من التمرين. وكبقية التغيرات الأخرى التي اقتُرحت هنا من المفيد تسجيل بعض نجاحاتنا في إحداث تغييرات حقيقية.

عندما تبدأ فترى أن حبك أو اهتمامك بأولادك لا يحتاج أن يؤدي إلى ردود فعل انفعالية مبالغاً فيها فإن هذا سوف يجعل أولادك يرتبكون في البداية. فهم يتوقعون أن تكون مصمماً على وضعك المعتاد (الذي يعرفونه).

وحين يرون تغيرك سيتغيرون هم أيضاً: سيتوقفون عن الجري مبتعدين جسمياً وانفعالياً. وهذه النجاحات سوف تدعمك.

دع ثلاث أو أربع صفحات في دفترك الخاص من أجل هذا السجل. إليك مثلاً ربما يساعدك كي ترى ماذا تغير وكيف تغير لكي تسجل نجاحك بأن تصبح صادقاً من الوجهة الانفعالية مع أولادك.

التاريخ 12/10

النجاح في جعل بوبي أقرب

كنت أحاول أن أبقى هادئاً مع بوبي في الثلاثة الأسابيع الماضية. حين جاء إلى البيت متأخراً للعشاء قلت بهدوء شيئاً مثل: «أنا سعيد أني أراك سالماً. أنا أحتاج أن أذكرك أني أتوقع منك أن تكون في المنزل في الوقت المعين، لذلك تعال إلى البيت من المدرسة مباشرة يوم غد بدلاً من أن تذهب إلى منزل صديقك. أنا سأعود إلى المنزل مبكراً وسأكون بانتظارك. لقد خبأت لك بعضاً من طعام العشاء. دعنا نجلس في المطبخ. أنا كنت معنياً أن أسألك حول توقعات فريقك السنة القادمة، ماذا تظن حول ذلك؟» نظر إلي وقال: «من هذا؟ أهذا أنت؟» جلست إلى منضدة المطبخ على حين كان بوبي يسخن عشاءه وقد هيأ

مكاناً له. وجلس. وبعد قليل بدأ بالكلام حقاً عن الفريق، وهدأ وهو يتكلم على زملائه في الفريق واحداً واحداً ويخبرني ماذا كان رأيه فيهم. بدا كأنه مدرب كثير التجارب. ما كنت أعلم أبداً أنه يعرف كل هذه الأمور عن كرة السلة. ابتسمت في الليل ربما حتى في نومي.

الفصل الثامن

انتباه الأولاد، التلفزيون وغضب الأهل

نادى جاك ابنه البالغ من العمر خمس سنوات «آن وقت إغلاق التلفزيون والمجيء إلى العشاء» شرع مايكي بالنهوض. وحينئذٍ ظهر الديناصور السيئ مع زئير. توقف مايكي ليرى ما سيحدث. وبعد ثوان نسي مايكي أنه كان يهم بالخروج إلى المطبخ لتناول العشاء.

فجأة أصبحت شاشة التلفزيون بيضاء ولاح وجه أبيه الغاضب مقابله بدلاً من الحيوان الرهيب. وفي وقت واحد أصبح زئير الحيوان صراخ والده. تجمد مايكي. وبالتدريج ميز الكلمات «تعال إلى العشاء».

أثناء العشاء نظرت أم مايكي إليه، ثم نظرت إلى أبيه جاك، وقالت: «أستاذته في الحضانة كلمتني بالهاتف. إنه في الواقع يوقع الفوضى في الصف». كان مايكي يتفحص غطاء المائدة. ويسأل جاك: «ما الذي يحدث في المدرسة يا مايكي؟».

حمل مايكي صحنه وأخذ ينظر تحته.

«ماذا تفعل يامايكي؟»

قال مـايكي: «أنظر إلـى الخطوط التي تتـركهـا الصحـون على غطاء المائدة».

رفعت بولين أم مايكي صوتها قـائلة: «بحق السمـاء. ضع صحنك هل تريد بعض الكاتشاب (صلصة الطماطم) على قطعة اللحم؟

أعاد مايكي الصحن إلى مكانه.

سألت أخته الصغيرة أمها أن تسكب لها مزيداً من الحليب.

كشر مايكي وجهه لأخته.

صرخ الأب: «أوقف هذا. والآن أجب أمك»

بدا مـايكي حـائراً وبقي هـادئاً ثواني قليلة. ثم رفع صحنه ثانيـة ونظر تحته مرة ثانية.

صرخ جـاك: «كفانـي هـذا. ابعد عن ناظري. اذهب إلى غـرفتك ـ الآن!».

سارع مـايكي إلى فعل ذلك، وصعد الدرج، واكتشف لعبة لم يرها منذ يومين، فجلس على الأرض، والتقط اللعبة، بعد عشر ثوان ذهب إلى التلفزيون وشغّله.

سمع أهله صوت التلفزيون وقفز جاك قائلاً:

«سأعلم هذا الولد شيئاً»

وقالت بولين: «اهدأ جاك ولا تضربه»

مـا الذي يدور هنا؟ لماذا يبـدو الأولاد لـلأهل وللمـعلمين وكـأنهم يعيرون انتباههم لكل مكان ماعدا ما يعتقد أهلهم أنه جدير بالانتباه؟

تأتي السـيطرة على الانتبـاه من اتجـاهين اثنين ـ التغـيـرات التي تحدث من حـولنا والسلوكيـات التي نلتزمهـا. في بعض الأحيـان يتبع الانتبـاه الحـركـات والأصـوات أو تغيـرات أخـرى تحـدث بالقـرب منا. يمكن أن يجلب انتبـاهنـا ضـوء متوهـج أو شـخص دخل إلى الغـرفـة أو صوت مختلف عن المعتاد.

بعض انتباهنا يسيطر عليه تغيرات من حولنا.
وبعض انتباهنا يسيطر عليه ما نحاول أن نفعله.

يتوجه انتبـاهنا أحياناً بالسلوكيات التي نلتزمها. إذا كنا نقرأ كتاباً يبقى انتباهنا مشدوداً إلى الكلمات على الصفحة، ونغير اتجاه أعيننا على نحو نظامي متأثرين بما نستنتجه مما كتب على الصفحة. إذا كان الطفل يلعب لعبة الحجلة (لعبة قوامها أن يقفز الصبي على قدم واحـدة فوق مـربعات مـرسـومة على الأرض من غيـر أن تمس قدمـه أضلاع المربعـات) ينظم الانتبـاه عدد من أحداث داخليـة تراقب وضع الجسم إلى جانب توقع الولد لما سيحدث من أمر تالٍ.

وإن جاز التعبير بشكل تقريبي نقول: إن الانتباه تسيطر عليه أشياء تحدث خارجنا وأشياء تحدث داخلنا.

توقف وفكر دقيقة في هذه النتيجة البسيطة. إن كان انتباهنا يمكن أن يتـأثر بالحـوادث المتغيـرة من حولنا وكذلك يوجه انتباهنا ما نحن فـاعلون أفـلا يحـدث تنازع بين هذا وذاك؟ فـعلى سبيل المثال إذا كنت

تضرب كرة الغولف وقال أحد الناس شيئاً فعلى الأرجح يُحبط قوله ضريك الكرة. ولهذا وُضعت عندنا عادات للغولف تمنع تشتت انتباه اللاعب أثناء الرمي (يوجد مثل هذه العادات القليلة في معظم الرياضات الأخرى).

لكن معظم الأمور لا يتم في مكان هادئ غير متغير. قد نكون جالسين نقرأ والناس مع ذلك يكلموننا، والريح تصفر، وقد يكون ثمة موسيقى من بعيد. وأكثر من ذلك كل مرة نغير فيها اتجاه أعيننا على الصفحة تطفو الصورة بأكملها في شبكية أعيننا بصورة أخرى (فكر في تحرك الكاميرا أثناء عرض طويل).

لقد حلّت الطبيعة لنا هذه المشكلات إلى حد ما. حين نكون منهمكين في مهمة تتطلب منا أن نحرك انتباهنا من أمر إلى أمر تال ثم إلى أمر تال فإن أجهزة الإدراك لدينا تميل إلى كبت التغيرات التي تجري من حولنا. وحين تتحرك أعيننا بسرعة من وضع إلى وضع آخر فإن أجهزة إدراكنا تغلق الرؤية بحيث لا تُرى الحركة الضبابية للصورة على الشبكية لدينا، وأثناء محاولتنا حل مشكلة ما فإننا لا نكون مستعدين لسماع ما يجري حولنا.

أثناء عملنا في مهمة ما يكون محيطنا أقل قدرة على جذب انتباهنا

ذلك لأن اهتمامنا بمحيطنا يُكبت أثناء أدائنا لمهماتنا ونكون أكثر قدرة على إنجاز مهماتنا دون أن نتلهى أثناء ذلك. نحن نشرع في دفع فواتيرنا وننجز المهمة مع أن الطير بدأ بالغناء وثمة محادثة في الغرفة المجاورة أو أن سنجاباً يصدر ضجة على السطح، نحن نلتصق بما بدأنا عمله ونتابعه.

إلا أننا جميعنا عانينا أوقاتاً بدأنا فيها بعمل أمر ما، ثم خرجنا عن الخط أثناء الطريق.

تمرين 8-A فهم تلهي الانتباه

قبل تعلم ماذا تستطيع أن تفعل بشأن مساعدة الأولاد كي يثبتوا على مهامهم من المفيد لك أن تستطلع ما الذي يحدث حين يخرج الولد عن الخط متنقلاً من نشاط إلى آخر. إنك ستكون أقل ميلاً للاستجابة بغضب وأكثر ميلاً للبحث عن حلول أخرى لهذه المشكلة إن استطعت أن تحدد ما الذي يعانيه الأولاد.

حاول أن تتذكر مناسبتين شرعت فيهما تعمل أمراً وتلهيت أثناء ذلك. نحن لا نرجعك إلى مناسبتين غيرت فيهما رأيك. مثلاً بدأت تفكر في غسل السيارة ثم خطر لك وأنت تخرجها من المرآب أن تذهب لتملأ خزانها بالوقود، ليس هذا ما كنا نتحدث عنه. وفي الواقع إن كنت تظن أن تغيير الرأي هذا هو الذي يفعله الأولاد حين يتلهون بسهولة فهذا سيزيد ميلك إلى أن تغدو غاضباً عليهم. إنك ستعالج المشكلة وكأن الحالة هي: «لقد شاء ابني أن ينظر إلى الخطوط المنطبعة على غطاء المائدة (الخوان) بدلاً من أن يتناول الطعام».

حاول أن تفكر في مناسبات بدأت فيها بعمل شيء، وبدون تفكير توقفت عن ذلك العمل، أو بدأت عمل شيء آخر.

ربما يساعدك هذا المثال لتتذكر وتنطلق.

مثال رقم 1:

ماذا حدث؟

ذهبت إلى المكتبة بنية أن أبحث عن قصة أوصاني صديق لي بقراءتها. أثناء مروري في قسم جديد للكتب غير القصص لمحت كتاباً عن تربية الأولاد. وبعد ساعة كنت عائداً بالسيارة ومعي كتابان عن مشكلات الأسرة. حينئذٍ فقط تذكرت أني ذهبت إلى المكتبة من أجل أمر آخر. كان علي أن أسترجع الأمر وأعيد بناء أفكاري كي أتذكر ماذا كان هذا الشيء.

هل فعلت ذلك عمداً؟

عندما التقطت كتاب تربية الأولاد وشرعت في قراءته ذهب اهتمامي في هذا الاتجاه. ثم اجتذب نظري كتاب آخر وهكذا. لقد أضعت تماماً مسار سبب ذهابي إلى المكتبة.

مثال رقم 1:

____

____

____

____

____

____

ماذا حدث؟

____

____

____

____

____

____

هل فعلت ذلك قصداً؟

مثال رقم 2:

ماذا حدث؟

هل فعلت ذلك قصداً؟

في المثال الذي بدأنا به الفصل ترك مايكي التلفزيون، وذهب إلى العشاء. هذه المهمة البسيطة وهي التحرك نحو المطبخ قطعها أمر جلب انتباهه في التلفزيون. ثم ألهته خطوط على غطاء المائدة عن تناول طعامه. ألهته أخته عن إجابة أمه. ألهته لعبة عن إتمام رحلته إلى غرفته. يستطيع الإنسان تصور حاله في صف المدرسة.

هذا الخروج عن الخط أو المسار الذي يحدث في سلوكيات بعض الأطفال عند أي مثير هو أرض خصبة لغضب الأهل. يستطيع الأهل أن يفعلوا أمرين مهمين حول هذه المشكلة ليساعدوا الأولاد على التركيز وليساعدوا أنفسهم كي يبقوا بعيدين عن تصعيد الغضب وهذان الأمران هما:

1- الحد من وصول الأطفال إلى تسليات سلبية مثل التلفزيون وألعاب الكومبيوتر ونشاطات المشاهدة.

2- تعلم تكرار التوجيهات بهدوء للأطفال وانتظار استجاباتهم.

إن غضب الأهل يناقض تماماً بذلهم العون على حل مشكلات الانتباه. وسوف نرى حين نناقش الموضوع رقم 2 المذكور آنفاً ان ذلك يتم بتكرار توجيهات هادئة.

أولاً لماذا ينبغي أن يُحدّ وصول الأولاد إلى التسليات السلبية؟

توقف لحظة وتخيل نفسك كاتباً ومصمماً لبرامج تلفزيونية للأطفال أو ألعاب كومبيوتر لهم. ألن تكون عندئذٍ أول أولوياتك أن تجد طرقاً لتأسر انتباه الأولاد وتحتفظ به؟ إن البرمجة «الجيدة»

تفعل هذا تماماً. وبعد تراكم تجربة ثلاثة أجيال ذوي قيمة في الكتابة والإنتاج هناك أناس بارعون بشكل استثنائي في المحافظة على انتباه الأولاد.

الآن تخيل مئات بل آلاف الساعات من البرامج المعروضة على أولادك الذين تعلموا لتوّهم ألوف الأشياء التي تتطلب توجيه انتباههم أثناء قيامهم بمهام. دع جانباً الألعاب وتعلم آداب المائدة، وصوغ صورة لوصف أيامهم كيف كانت تجري بل حتى ارتداء ملابسهم بشكل مناسب، كل هذا يتطلب صرف الانتباه عن أحداث يمكن أن تزيحهم عن المسار. وأثناء محاولة الأولاد تعلم هذ الأمور جميعها في دقائق قليلة من الوقت ينفقون ساعات وهم يقومون ببعض الأشياء التي توجه انتباههم دون بذل أي جهد من ناحيتهم.

إن التسلية السلبية مثل التلفزيون لا تتطلب من الأولاد تنظيماً ذاتياً للانتباه.

التلفزيون مصمم بخبرة لتوجيه انتباه الأولاد بإشارات خارجية

يدرب الأولاد مثل مايكي بضع ساعات في اليوم لجعل الأحداث التي تجري أمامهم توجّه انتباههم. مايكي ولد جيد جداً في كونه يدع انتباهه موجهاً لما يحدث أمامه وهو بعد في الخامسة من عمره. هذه المهارة تقع تماماً في مقابل مساعي مايكي لتنفيذ مهمة ـ أية مهمة. مع أن قدرة مايكي على فعل أمر بسيط مثل المشي من غرفة إلى أخرى وإحراز تقدم إلى هدفه يتطلب أن تأتي سيطرته على انتباهه

منه هو نفسه. ولما كان الأمر كذلك فإنه غالباً لا يفعل ذلك حتى في أبسط المهمات. إنه يتوجه نحو كل شيء يمر أمامه، وأي أمر عابر طوال طريقه يوقعه في شَرَك.

تخيل أن عالمك كان يرتبه تماماً عدة ساعات كل يوم شخص محسن يرصد باستمرار سأمك، ويسبق إلى تقديم ما ينفعك. وكل ما تحتاج أن تفعل هو أن تسير معه وتجاريه. إنك لا تحتاج أن تجرب إنجاز أية خطة أو توجه انتباهك إلى أي طريق. وفي كل يوم حين تتوقف هذه المعاملة فأنت تترك لتعود إلى مواردك الخاصة.

ألا تظن أنك قد تميل للاستجابة إلى أي حادث مرّ بك وخلافاً لذلك ألا تظن أنك قد تجد بعض الصعوبة في تعلم التحكم بانتباهك؟

قد تعجب «ماذا عن القراءة؟ ألا توجه الكتب انتباه الأطفال كما يفعل التلفزيون؟».

الجواب لا. إن القراءة هي مهمة فعالة. إنها تحتاج إلى تشكيل فعال للحوادث والمعلومات في مخيلة القرّاء. حين تتذكر برنامجاً تلفزيونياً تتذكر ماذا كان يجري على الشاشة. حين تتذكر قصة قرأتها تتذكر الطريقة التي تخيلتها فيها. لذلك فإن القراءة للأولاد هي اعداد جيد لتعلمهم القراءة. إنها تجعل عملية الخيال الفعالة تتعلق بالكتب.

وهكذا فإن أول أمر يستطيع الأهل أن يفعلوه ليساعدوا أولادهم على تعلم ملازمة مهامهم وتوجيه انتباههم الخاص مدة طويلة كافية لإنجاز هذه المهام هو أن يحدّوا مشاهدة الأولاد للتلفزيون والتسليات السلبية الأخرى.

حتى ما يدعى «التلفزيون التربوي» فإنه ليس مفيداً لأنه لا يتطلب من الولد أن يقوم بأي شيء.

والأمر الثاني الذي يستطيع الأهل أن يفعلوه وهو مهم بدرجة متساوية مع الأمر الأول هو تعلم أن يكرروا الإرشادات للولد بهدوء وينتظروا استجابة الولد.

ونحن جميعاً بصفتنا أولياء لدينا ميل لأن نكون في عجلة من أمرنا على الأقل في بعض الأحيان. يحتاج الأولاد إلى وقت أطول لمعالجة المعلومات قبل أن يستجيبوا لها كما يفعل الراشدون. حتى الأطفال في عمر السادسة والسابعة قد لا يبدون وكأنهم سمعوا أهلهم أو معلميهم في البداية. ولكن لو أنك تتحلى بالصبر والانتظار فإنهم على الأغلب سيتجهون إلى الفعل والاستجابة.

غالباً حين لا يستجيب الولد بشكل مباشر يصبح الأهل والمعلمون محبطين وغضاباً. وتأثير هذا الغضب هو رفع درجة الخوف عند الولد. وهذا يجلب إلى مثل هذه اللعبة وجهاً مهماً آخر من عملية انتباهنا.

الخوف والكرب يجعلان من الصعب الحفاظ على الانتباه مركزاً

إن الخوف والكرب يسببان حذراً مفرطاً، ورصداً للمحيط، كله احتراسٌ من مخاطر محتملة.

الأناس الخائفون - بمن فيهم الأولاد - يوسعون انتباههم. إننا نصبح أكثر حذراً حين يحتمل أن يكون الخطر قريباً. مثلما يكون الوطن في حالة التأهب القصوى فإننا نستعمل طاقتنا أكثر من المعتاد لننظر حولنا في الأخطار المحدقة المحتملة.

وهذا معناه أن الأهل والمعلمين حين يرفعون أصواتهم لكي يستعجلوا استجابة على مسألة أو مشكلة أو أمر يميل الأطفال إلى أن يصبحوا أقل استعداداً للحفاظ على انتباههم تحت سيطرتهم هم أنفسهم؛ لأنهم يصبحون أكثر يقظة واحتراساً تجاه ما يدور حولهم بل يميلون إلى أن يتلهوا مع الأطفال الآخرين أو مع ضروب الضجيج في الخارج. يصبح كل شيء وكل شخص من حولهم مصدراً محتملاً للخطر. إن اللهو (التسلية) يجعل التركيز على الإذعان للمطلب أو إعطاء جواب أو العمل على إيجاد حل المشكلة أكثر صعوبة على الأولاد ومن الأرجح أن يتبع ذلك أمر يُعطى بصوت أعلى أو أكثر غضباً من أهلهم، وهذا أحياناً يجمد أية استجابة من الأولاد يمكنهم إعطاؤها.

تمرين 8-B التجمل بموقف صابر مع الأولاد

ما هي أكثر الآلات أو أكثر العمليات الصناعية تعقيداً التي يمكن أن تفكر فيها؟ إن المصفاة التي تأخذ النفط الخام وتستخرج الغازولين ومنتجات النفط الأخرى معقدة تماماً. الأطر الرئيسة للكومبيوتر، الغواصات النووية حتى الاقتصاد الشامل للبلد جميعها تجفل العقول من تعقيدها. تبدو الولايات المتحدة التي تضم 300 مليون نسمة ـ وفيها كل شخص ينفق ويتوظف ويتخذ قرارات ـ تبدو وكأنها تحتاج باستمرار أن تستجيب للظروف المتغيرة.

إن الجهاز العصبي لدى الأطفال يصغر تجاهه اقتصاد الولايات المتحدة من فرط تعقيده. إن فيه من العناصر (الخلايا العصبية) أكثر من عشرة أضعاف عدد الناس في الولايات المتحدة، وهي متصلة فيما

بينها بطرق اتفاقية ملائمة. إن الاقتصاد يحتاج إلى شهور وأحياناً إلى سنوات لكي يستجيب للمدخلات مثل إنقاص الضرائب وتغيير الأسعار. فهل من المدهش أن الأطفال ينبغي أن يستغرقوا وقتاً لإنجاز جواب سؤال تقدمتَ به؟ ماذا تفترض أنه سيحدث إن استفاضت المثيرات على الطفل بشكل غضب أو استعجال التكرار أو السؤال؟

إنك سوف تزيد من تحليك بالصبر ومن استمتاعك بالأبوة إن تعهدت موقفاً يقدر الأمور حق قدرها تجاه الحوادث المعقدة بشكل مذهل التي تحصل في نمو الطفل، وتتعلم أن تساعد الأولاد بأن تحافظ على محيطهم هادئاً وهم يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك.

حاول أن تتذكر مرتين كنت فيهما مكلفاً في مهمة دقيقة جداً ومعقدة جداً، وصرخ عليك أحد الناس أو طلب إليك أن تستعجل. كيف أثّر هذا في قدرتك على إنجاز المهمة؟

هذا المثال سوف يساعدك في فهم ما هو مطلوب.

مثال: مهمة معقدة وتقطّعها

كنت أحاول أن أحسب ضريبة دخلنا، وكان لدي يومان فقط لكي أنهي ذلك. كنت أستطيع أن أسمع زوجي يخطو حولي ينتظرني كي أنتهي فنستطيع بعد ذلك الذهاب لنتعشى خارج البيت. وفي منتصف محاولتي تماماً لفهم بعض التعليمات المعقدة عن قواعد خفض القيمة الشرائية دخل زوجي وقال بصوت مزعج: «متى تنتهين من ذلك؟ لقد عملت مدة ساعات».

ماذا حدث لأداء مهمتك؟

بعد أن طلبت إليه أن يهدأ وينتظر عدت إلى التعليمات. حاولت أن أركز، إلا أني بدأت أقفز من واحدة إلى أخرى باحثة عن جواب سريع، وعجزت عن التقدم مدة نصف ساعة قبل أن أعود إلى قراءة بطيئة متأنية. ثم عدت إلى حل المشكلة.

مثالك رقم 1

____

____

____

____

____

____

مهمة معقدة وتقطعها

____

____

____

____

____

____

ماذا حدث لأداء مهمتك؟

____

____

____

____

____

____

مثالك رقم 2

____

____

____

____

____

____

مهمة معقدة وتقطعها

____

____

____

____

____

____

ماذا حدث لأداء مهمتك؟

____

____

____

____

____

____

بالنسبة للأولاد الصغار قد تكون الإجابة عن سؤال أو الاستجابة لمطلب دقيقة جداً ومعقدة مثل أي أمر ذكرته في أمثلتك. إنهم يحتاجون إلى مساعدتك وتشجيعك لا إلى غضبك وتعجّلك.

إن المشكلات التي يعانيها الأولاد في إعارة الانتباه وإنهاء المهام والإجابة عن الأسئلة والمطالب فوراً من دون إبطاء لا يعين على حلها أهل عديمو الصبر أو غاضبون. علاوة على ذلك فإن قدرتهم على

الانكباب والتركيز على ما يقومون به يؤذيها التلفزيون وخاصة إن كانت مشاهدة التلفزيون جزءاً مهماً في حياتهم. وكما هو الأمر في الاقتراحات الأخرى من أجل التغيير في تربية الأولاد يحتاج هذا أيضاً إلى جهد ـ وإلى تغييرات مهمة في حياة الوالدين ـ لإنقاص وقت مشاهدة الأولاد للتلفزيون، ويتطلب التحلي بالصبر معهم حين لا يستجيبون مباشرة. إن هذا يتطلب إيجاد نشاطات للأطفال وتعليمهم إياها نشاطات تضمن مشاركتهم الفعالة. ويتضمن هذا صبراً بديلاً ومساعدة مكررة بدلاً من تصعيد مطالب نافدة الصبر حين لا يستجيب الأولاد للمطالب بسرعة.

قد تتطلب هذه التغييرات توفير وقت لصرفه على الأولاد، أنت تشعر أنك لا تستطيع تكلفه. يختلف وضع كل امرئ عن الآخر ولا نستطيع أن نقدم لك نصيحة واقعية عن ماذا تستطيع أن تتحمل في ظروفك الخاصة. ولكن في أية حال سوف يساعدك أن ترى أهدافاً واضحة ـ أولاداً نشيطين وأهلاً صابرين مثابرين . حتى خطوات صغيرة نحو الهدف سوف تفي بالمطلوب.

سجل النجاح للفصل 8

تسجيل النجاحات حتى الصغير منها طريقة ممتازة للقيام بالتغييرات التي تبقى ويكون لها معنى. ضع مكاناً في مذكراتك الخاصة لتسجل خمس مرات كنت فيها قادراً إما على البقاء هادئاً تنتظر ابنك وإما قادراً على إحلال نشاطات بديلة لمشاهدة التلفزيون. ينبغي أن تجعل سجلك على النحو الآتي.

التاريخ 1/1

نجاح في إنقاص زمن مشاهدة ابني تومي للتلفزيون أو انتظاره بصبر ليقوم بما طلبت منه.

تعوّد تومي أن يشاهد التلفزيون بعد العشاء. يوم الإثنين الماضي أغلقت زر تشغيل التلفزيون، وسألته أن يساعدني في تنظيف المائدة والمطبخ. جلس على الأرض ولم يقل شيئاً. انتظرت ما يقرب من دقيقة ثم قلت بهدوء «سننظف معاً المائدة والمطبخ»، جلس، أعدت القول مرة أخرى. وبعد خمس دقائق تقريباً نهض واتجه إلى المائدة. أريته أين يضع الأشياء التي يأخذها عن المائدة وكان معيناً لي حقاً. وأخبرته أني سأعلمه أن يلعب لعبة الورق بعد أن ننتهي من التنظيف. لعبنا لعبة «الحرب» نصف ساعة. وظللنا نفعل ذلك كل يوم مدة أسبوع. أشعر شعوراً مختلفاً وخاصة حين يقول شيئاً مثل «هل كان والدي يفعل ذلك؟».

الفصل التاسع

الاستعانة بالخيال لتحسين العلاقات بين الأفراد

(سيرينا) ابنة الست سنوات تخاف الأشباح. يجد أخوها الأكبر (سين) بعض العناء ليعد فترة تسلية بترتيب الشراشف البيض والضوء والمروحة في الصالة خارج غرفة سيرينا. ويقول لها: «لدي صديق هنا في الصالة أريدك أن تقابليه».

تشعر سيرينا بالفخار، وتشعر أنها كبرت لتلبي دعوة سين المفاجئة فتتبعه إلى الصالة. وفجأة أجفل أخاها صراخها الحاد غير المتوقع الصادر بسبب ذعرها الفظيع، فسارع بصورة غريزية وراءها يحاول أن يعانقها ويهدئ من روعها. وصار يقول عدة مرات: «ليس هذا واقعاً، لايوجد شيء يخيفك». وحين انقلب صراخها إلى بكاء ظلت تقول: «ولكني رأيته إنه هناك في الخارج».

يحب سين أخته الصغيرة، ولكنه يحب أيضاً أن يقوم بحيل وخدع للناس. ويفترض أحياناً أنه بسبب حبه لأخته سيرينا فإن كل شيء يصنعه لها هو بريء وغير مؤذ ولكن افتراضه أحياناً خاطئ.

كما أن الزيجات متخيلة جزئياً (انظر كتاباً آخر في هذه السلسلة عنوانه ـ (عادة الغضب في العلاقات) ـ كذلك العلاقات الأسرية هي متخيلة جزئياً.

وأقصد بتعبير «العلاقة المتخيلة» كيف يتخيل المرء العلاقة، لا كيف يتخيل الشخص الآخر. تُعرّف العلاقات بكلمات مثل «الحب» أو «الكره». حتى أكثر الأهل اكتئاباً ممّن لا يستطيعون الشعور بأي شيء إلا بالألم فإنهم عادة يتخيلون أنهم يحبون أولادهم.

جميع العلاقات الأسرية المستقرة هي جزئياً متخيلة وجزئياً واقعية. هذا الأمر لا مناص منه لأسباب متعددة. نحن يعتمد كل منا على الآخر لكي نكون موثوقين معتمدين ومحبين خلال فترات من الزمن حين تكمن قمة أولوياتنا في مكان آخر غير أنفسنا. نعتمد على صورتنا المتخيلة عن أنفسنا كأهل محبين حتى لو كانت مشاعرنا تجاه أولادنا هي أمر غير الحب. إن نظراتنا التخيلية للعلاقات تستطيع أن تجعل علاقاتنا الحقيقية أكثر ثباتاً. إنها تسعفنا في مآزق قاسية.

يمكن أن يساعد خيال المرء الجزئي على إبقاء العلاقات الأسرية ثابتة لأنه يعيد الطمأنينة إلى تخيل أن الآخرين يحبوننا حتى حين لا يظهرون لنا ذلك، ولكن الاعتماد كثيراً على حبنا التخيلي ومشاعر العناية لدينا يمكن أن يعمينا عن إساءتنا لمن نحب.

تنشأ صعوبات خطيرة إذا اعتمدنا على واقع أننا نحب أولادنا لنطمئن أنفسنا إلى أننا لن نستطيع أبداً أن نقترف أي أذى لهم. كان (سين) لا يرتاب قط أنه يمكن أن يؤذي أخته (سيرينا) بسبب نظرته إلى علاقتهما ـ إنه أخ أكبر محب يحمي أخته الأصغر. ما كان ليفعل أبداً أي شيء يؤذيها. وعدم ارتيابه على هذا النحو سمح له أن يفعل شيئاً آذاها في الصميم دون أن يفكر في عواقب هذا الأمر مع الزمن.

يشك الأهل أحياناً في كونهم جرحوا أو أخافوا أولادهم إلى حد بالغ فيهتفون: «أنا لم أقصد ذلك». بصرخة من أعماق القلب. إن علاقة الحب التخيلي قد تحمي الأهل من إدراك الخوف الحقيقي أو الرعب الذي عاناه أولادهم حين كانوا مهددين. فيستدركون: «كيف أمكنك أن تظن أني سأهجرك؟ ألا تعرف أني أحبك؟»

تمرين A-9 تفحص أذى «سوغه الحب»

ثمة طريقة ممتازة في أن نتحقق إن كانت علاقتنا في الحب المفترضة مع أولادنا تعطينا إذناً لنؤذي أولادنا، وذلك بأن ندعي أنهم ليسوا أولادنا بل هم أولاد أحد الناس وحسب، ونحن مغرمون بهم. هل كنا نفعل ما نفعله معهم؟ هل نستطيع أن نشرح لأهلهم ماذا نفعل؟

تذكر ثلاث حوادث كنت فيها تفرض النظام على أولادك.

تخيل أن أولادك هم أولاد صديق لك، وليسوا أعضاء في أسرتك. هل كنت تفعل الأمر نفسه؟ هل تكون مرتاحاً بأن تشرح ما فعلت لأهليهم؟ قد تريد أن تستعمل هذا المثال لتنطلق؟

مثال: الحادث

كانت (باتي) ابنتنا البالغة أربعة عشر عاماً تصرخ على أمها حين دخولي إلى المنزل. كان بوسعي أن أسمع الصراخ خارجاً في مدخل البيت. كانت باتي تقسم وتسب أمها لأنها عوقبت ومنعت من تلبية دعوة إلى حفلة أصدقاء.

كنت أستشيط غضباً، مضيت إليها وصفعتها.

تخيل الحادث يحصل مع ابنة صديق لك

حسناً، كنت أشعر بالتأكيد بالانزعاج. ولكني أحسب أيضاً أني كنت سأشعر بشيء من الأسف أن ابنة صديقي كانت غير ناضجة وتصرفها سيء. ما كنت لأضرب ابنة صديقي أبداً. أواه هذه هي النقطة المهمة، أليس كذلك؟

لو كانت باتي ابنة صديق لي لكنت اهتممت بها أنا وزوجتي، لكنا ربما أجلسناها وأخبرناها أنها خرجت عن جادة الصواب بل لربما تحدثنا إليها حول مزاجها وما حصل معها بعد أن تهدأ. أنا أدرك ذلك. وكأن الأمر أننا نتذرع بكون باتي ابنتنا ونحن نحبها فلا بأس من أن نعاملها معاملة سيئة بدلاً من أن نحوّل الاضطراب إلى أمر بنّاء.

مثالك رقم 1: الحادث

____
____
____
____
____
____

تخيل الحادث يحصل مع ولد صديق لك

____
____
____
____
____
____

مثالك رقم 2: الحادث

تخيل الحادث يحصل مع ولد صديق لك

مثالك رقم 3: الحادث

تخيل الحادث يحصل مع ولد صديق لك

تبرز أحياناً صعوبة أخرى من نظراتنا التخيلية لأولادنا. ذلك لأن أولادنا يسكنون أفكارنا دائماً، وقلوبنا مترعة بمشاعر الدفء والحب لهم، نكون مستعدين للظن أننا نعرفهم حتى حين لا نكون كذلك بالفعل. فعلاقتنا التخيلية معهم تعطينا إحساساً واهماً بأننا على صلة بحقيقة أمرهم.

إن علاقاتنا تحتاج إلى إنعاش مستمر متواتر يأتي بتفاعلات حقيقية. كلما كنا أبعد عن التفاعل الفعلي مع أولادنا ازداد وجود خطر أن ننزل الأذى بهم. والحديث المطول والتفكير في ابنة شابة ـ كيف شكلها؟ لماذا تفعل ما تفعل؟ وأي نوع من الأشخاص سوف تكون عندما تكبر؟ ـ كل هذا إذا تم بدون التفاعل معها يمكن أن يقودك إلى قرارات قائمة على فكرة تجريدية بدائية عنها.

إن العلاقة التخيلية إذا حفظت من بعيد يمكن أن تؤذي العلاقة الحقيقية بدلاً من أن تساعدها، وعوضاً عن أن يساعدك حبك واهتمامك المتخيلان للولد في التفاعلات الحقيقية العاصفة فإن الانفعالات المتخيلة تحل محل الكثير من العلاقة الحقيقية، وتسمم تفاعلاتك الحقيقية مع الولد. ولهذا السبب فإن بعض المؤسسات المهتمة تنفذ أعمالاً مضللة تحت ستار أعمال الخير للأولاد. إن النظرة المؤسساتية إلى الولد بما فيها من تشخيص الطب النفسي مستعدة أن تُبنى على حديث بين المهنيين ينجم عنه رسم هزلي (كاريكاتوري) للطفل صادف أن يناسب برنامجاً خاصاً متوافراً.

علاقاتنا التخيلية مع أولادنا لا تحوي معلومات جيدة حول مشكلات أولادنا الواقعية.

علاقاتنا التخيلية تحمل معلومات حول مواقفنا وقيمنا.

غالباً ما يبني الأهل الذين يقلقون على سلوكيات أولادهم نظرة عن أولادهم بعيدة عن واقع حياة الولد كما تكون النظرة المؤسساتية عنه. هؤلاء الأهل يبنون شخصية في تمثيلية حزينة. والشخصية مجهولة وبعيدة. تصبح الابنة مجموعة من الصيغ (كليشيهات). وتصبح خطط التدخل وكأنها حبكات في فلم سيئ.

«إنها لا تشعر بالمسؤولية. إنها لا تهتم إلا بنفسها. إنها غانية، إنها في طريقها إلى الجحيم» هذه الأقوال ليست واقعاً والأحكام لا تتضمن معلومات عن ابنتك. إنها تتضمن معلومات عن موقفك المتغير تجاه ابنتك ـ معلومات حول نفسك كيف تهيأت لتتصرفي تجاه ابنتك. يمكن بسهولة تبني المداخلات القاسية وغير المهتمة لإظهار «الحالة الحقيقية» لمثل هذه الشخصية. إن الغضب والمعاملة القاسية طبيعيان حين تتعامل الشخصيات في أفلام من الدرجة الثانية.

يختلف كثيراً التفكير في ابنتك المتخيلة عن تجربة علاقتك بها في الواقع. فعلاقتك الواقعية تتيح لك أن تتحدثي إليها وتطرحي عليها أسئلة وتلاحظي ماذا تفعل. تبقى ابنتك شخصاً واقعياً. تبقى فرداً. تبقى إنسانة. وأنت أكثر استعداداً لأن تبقي إنسانة أيضاً.

تمرين 9-B انعشي علاقاتك المتخيلة بجرعة من الواقع

يعيش كثير من الأهل منفصلين عن أولادهم بسبب الطلاق أو طول ساعات العمل الذي يجعل الأهل وكأنهم زوار في المنزل. وكلما ازددت بعداً كان من الأسهل أن يتاح لنظرتك إلى أولادك أن يقررها ما يقوله الآخرون.

إن مساعدة علاقات الأسرة المتخيلة للعلاقات الحقيقية ترجع إلى الاستقرار الذي تقدمه تلك العلاقات المتخيلة في الأوقات العصيبة. ليس هناك مثل هذا التأثير المستقر حين تكون نظرتك لأولادك ـ أي علاقتك معهم في غيابهم ـ سلبية وغاضبة.

إذا أدى مجرد التفكير في الولد إلى الغضب يكون قد آن الوقت من أجل إنعاش نظرتك إلى الولد بجرعة طيبة من التفاعل الواقعي ـ إجراء تمثيلية هادئة أو محادثة عادية يقودها الأولاد.

فكري في أولادك واحداً واحداً. ماهي نظرتك؟ هل يوجد أي عنصر غاضب يتسلل؟ إذا كان الأمر كذلك فمعنى ذلك أن علاقتك المتخيلة مع الولد يمكن أن تكون مؤذية لعلاقتك الفعلية. إذا كانت تفاعلاتك الواقعية الخفيفة مع الولد هي غاضبة بشكل أساسي فينبغي عمل شيء لهذه التفاعلات. وفي أية حالة حاولي أن تبني نظرة محبة للولد لا يمكنها أن تؤذي، وفي معظم الوقت ستساعدك وتساعد العلاقة.

إليك هذا المثال.

مثال: النجاح في قضاء وقت أكثر إيجابية مع توبي

نظرة حالية إلى ولدك.

حين أفكر في توبي أفكر في معظم الوقت كم أصبح مثيراً للسخط. عمره خمسة عشر عاماً، ويبدو كأنه دائماً لديه شيء لاذع ليقوله. تلقينا تقارير سيئة عنه من المدرسة حول سلوكه. ترك رياضة الكرة. لا أشعر شعوراً طيباً جداً نحوه حين أفكر فيه.

ماذا تستطيعين أن تفعلي؟

أدركت القصد من السؤال وهو أن تفكيري السلبي حول توبي لا يجديه نفعاً، وهو يجعلني فقط أشعر شعوراً سيئاً. كيف أستطيع أن أغير ذلك؟ حسناً أظنني كنت أتأثر بأمر سمعته عنه أكثر من أمر ألاحظه فيه حين نكون معاً.

ربما أخصص بعض الوقت لنجلس معاً وندرك ماذا نريد أن نفعل وريثما يحدث هذا أظنني سأبني ثانية الأفكار التي كنت أكنها له، الأفكار التي تجعلني أبتسم.

مثالك رقم 1:

____

____

____

____

____

____

النظرة الحالية لولدك

ماذا يمكنك أن تفعل؟

مثال رقم 2:

النظرة الحالية لولدك

ماذا يمكنك أن تفعل؟

إن العنصر المتخيل في العلاقة الأسرية جيد من أجل العلاقة ومن أجلنا نحن إن عززنا هذا العنصر، واحتفظنا به محباً ومهتماً، وهو يصبح مؤذياً إذا استعملناه من أجل أي شيء آخر غير الاحتفاظ بالحب والاهتمام في الأوقات العصيبة.

وثمة سوء استعمال آخر للأبوة المتخيلة، وهو افتراض أنها تمنح القدرة الكامنة، فوجود أفكار محبة لدينا حول أولادنا تعلمنا أن قصدنا هو العناية بهم وحمايتهم. ولا تعلمنا كيف ننجز هذه المقاصد.

إن النظرة المحبة إلى أولادنا لا تعطينا القدرة الكافية لكي ننفذ أعمال العناية والحماية لهم.

إن التفكير المعجب والمحب في عمارة ما لا يعطينا القدرة على ترميمه. والأفكار المحبة لرسم ما لا يعطينا القدرة على الحفاظ عليها وأن يسكن عقولنا حب ورعاية ولدنا لا يعطينا القدرة على تربيته.

وهكذا مع إدراك مخاطر العناصر المتخيلة للعلاقات نسأل: ما الجدوى منها؟

تتضمن تربية الأولاد كثيراً من الفرح والسرور. وتتضمن أيضاً عملاً حقيقياً وتضحية وأحياناً ألماً، وفوق كل شيء تتضمن دأباً أو مثابرة. وصورة لابنك في فكرك تثير الدفء وربما الابتسام هي منبع رئيس لما تتطلبه الأوقات العصيبة. والحفاظ على رأس هذا النبع صافياً غير ملوث بالغضب وغير مغيم بالقلق ومتألقاً بأفكار الحب قد يساعد على مواجهتك للصعاب التي يمكن أن تحيط برحلة أبوتك الطويلة.

سجل تمرين للفصل 9

دع ثلاث أو أربع صفحات في دفتر مذكراتك الخاص لتسجيل نجاحاتك في وضع الطريقة التي تفكر بها في أولادك حباً ورعاية وفي الحفاظ على هذه الطريقة.

ربما تحب أن تضع سجلاً يشبه ما يلي:

التاريخ 2/14

نجاح في وضع صورة لورانس في فكري صورة مُحِبّة.

كانت زوجتي تخبرني عن مكالمة جاءتها من مدير مدرسة لورانس. غدوت أكثر غضباً لثانية من الزمن، ثم أدركت أنه كان عندي صورة في فكري عن لورانس حين كان هذا يحدث. كانت صورة لشخص لم أكن أحبه. وفي الصورة التي في فكري كان لورنس منحرفاً غير مرضٍ وخاسراً تماماً. أمسكت بتلابيب نفسي وسألتها: «لورنس ليس هنا؟ ليس من الضروري أن يكون لديك صورة عنه ولداً بغيضاً كريهاً». بعد

ذلك لجأت إلى ذاكرتي عنه وهو يصطاد السمك في الصيف الأخير. جعلتني هذه الذاكرة أشعر شعوراً أفضل، واستطعت أن أنصت لما كانت تقوله زوجتي بهدوء أكثر.

وبعد الانتهاء من ذلك أمضينا المساء مع لورانس نتحدث عن سلوكه المدرسي وماذا يمكن أن يفعل إزاءه. وقد قرر أن يذهب ويتحدث إلى المدير قبل كل شيء في الصباح ويسير قدماً بعد ذلك.

الفصل العاشر

تحسين مواقف تساعدك على أبوة بلا غضب

«أعظم كشف في جيلي هو أن الكائنات الإنسانية تستطيع أن تغير حياتها بتغيير مواقف عقولها»

وليم جيمس: مؤلف، فيلسوف، عالم نفس

«آخر الحريات الإنسانية لاختيار المرء موقفه في أية مجموعة معينة من الظروف، هو اختيار المرء طريقه الخاص»

د. ڤيكتور ي. فرانكل: مؤلف، طبيب نفسي

الموقف هو أحد تلك الأمور التي نعرف جميعنا أنها مهمة، ولكن من الصعب تعريفه. ونتعرف الطفل الشرس على أنه شخص يحتاج موقفه إلى تعديل. ويعوّل أرباب العمل عندنا كثيراً على مواقف عمالهم. وكما تقترح الشواهد السابقة ثمة طريقة رائعة لتغيير سلوكنا الأبوي وهي تغيير مواقفنا. ما هي المواقف على أية حال؟

الموقف هو الوضع الذي أنت فيه حين تقترب من حالة ما.

إن موقف الطائرة هو وضعها الطبيعي بمعنى الكلمة، وموقف

شخص ما هو استعداده لأن يقترب من حال بطريقة معينة. فالولد الشرس يقترب من الراشدين سريعاً ليظهر لهم قلة احترامه بل حتى عدوانيته. والعمال ذوو المواقف الجيدة مستعدون أن يسعوا إلى منفعة الشركة كما لو كانت ملكهم.

إن موقف الأهل الطبيعي تجاه أولادهم هو عدم الأنانية (الغيرية). وعدم الأنانية الأبوي هو مثال لكل عدم أنانية وهو استعداد للتخلي عن بعض وجوه منفعة المرء الخاصة لمصلحة شخص آخر وخيره.

بيد أننا لا نستطيع أن نُكْرِه جميع الأهل على اعتماد موقف واحد. وكان يمكن أن نطلق على سلسلة الكتب التي وضعت - وهذا الكتاب جزء منها - اسم «الموقف المناوئ» ومعنى ذلك أنها طريقة أخرى في النظر إلى عادة الغضب على أنها استعداد لمقاربة معظم مشكلات الحياة كأنها صراعات مع أعداء. يتخذ الأهل غالباً موقفاً مناوئاً من مشكلات الأبوة إلى جانب موقف غير أناني. وكما رأينا في فصول سابقة فإن الاستعداد لجعل أولادنا أعداء مناوئين يقاومون سيطرتنا يمكن أن يقوض أي تأثير مفيد لموقف والدي غير أناني.

من التناقض معاملة شخص مناوئ بشكل غير أناني، فالعناية والغضب لا يمتزجان معاً بشكل جيد.

لقد حاولنا أن نبين كيف يستطيع الأهل أن يطوروا بدائل لعادة الغضب في الأبوة. وثمة طريقة أخرى لرؤية هذه البدائل وهي: يستطيع الأهل الغاضبون أن يستفيدوا من بعض تعديلات للموقف.

ثمة طريقة للنظر إلى بدائل عادة الغضب وهي تحسين مواقف تجاه أولادنا تساعد على الحفاظ على بيوتنا هادئة وآمنة أثناء تعزيز صلاح أولادنا ورفاهيتهم، إليكم البعض منها:

- **موقف محب مرشد** ـ الاستعداد للمساعدة حين يكون صالح الأولاد في خطر والاستعداد لرفض مطالب الأولاد التي تقوم على أساس توقعات اتصافهم بالأهمية الذاتية.
- **موقف متفائل** ـ استعداد للمثابرة في توقعاتنا لسلوكيات أولادنا.
- **موقف مدني** ـ الاستعداد للإيمان بأولادنا والمثابرة على توقعاتنا بأن سلوكياتهم سوف تتغير إلى الأفضل، وخاصة حين لا يكون ثمة دليل ظاهر على ذلك.
- **موقف زيادة الحرية** ـ الاستعداد لتزويد الأولاد بتجارب تعلم لتوسيع مناخ الحرية من خلال المناسبات الموسعة لهم بدلاً من تزويدهم بترخيص ودعم ليفعلوا ما يسرهم.

لنبدأ بموقف الحب، إن العديد من الأهل بسبب اتخاذهم مواقف غير أنانية تجاه أولادهم لا يشعرون بالراحة حين يرفضون التماسات أولادهم ومطالبهم. فهم إما يذعنون لمعظم ما يريده أولادهم أو حين يصلون إلى طريق مسدود يصبحون غضابا. التعديل المطلوب هو جعل رفضهم لمطالب أولادهم ولالتماساتهم غير الصحية جزءاً من التعبير عن الحب.

لأن الإمساك عن تلبية المطالب يعطي شعوراً بالأنانية يميل الأهل فقط إلى رفض ما يطلبه الأولاد حين يكون الأهل غضاباً، ويشعرون أن الرفض هو عقوبة مسوغة أخلاقياً.

لا يتطلب الموقف المحب المرشد تجاه أولادك منك أن تشعر بالغضب حين ترفض ما يريدون ويطلبون. إن الحب المرشد المنير هو استعداد للعناية بصالح الأولاد. وليس لأن يجعلهم بالضرورة يشعرون شعوراً أفضل. والأهل الذين يظنون أن الحب هو العناية بمشاعر أولادهم إنما يربون طغاة. وفي الواقع أن هؤلاء الأهل سينقلبون على أولادهم ذوي الشعور بالأهمية الذاتية ويعاملونهم معاملة الأعداء الألداء. إن هؤلاء الأولاد طغاة بالمعنى المهم للكلمة. سوف ينقلون بسرعة حياة أهلهم حتى الوصول إلى النقطة التي ينبغي فيها أن يقاوموا. والمعركة الناشئة بعد ذلك ستقصي موقف الحب لدى الأهل ليحل الشعور بالذنب محل ذلك.

والبديل هو اتخاذ موقف محب يتضمن قول: «لا». فهذا يساعد على إدراك أن الإنسان لا يحتاج أن يكون غاضباً لكي يقول: «لا»، إنه حقاً جزء من موقف محب أن يكون الإنسان جاهزاً لأن يقول «لا» حين يقتضي صالح الأولاد أن لا يفعلوا شيئاً يريدون فعله. قول «لا» والاستمرار في قوله بهدوء بل بمحبة هو عادة خلقية تنقلنا إلى الموقف الثاني المذكور آنفاً وهو موقف التفاؤل.

معظم الأهل هم متفائلون حين يعطيهم أولادهم سبباً ليكونوا كذلك. والتعديل المطلوب هو تعهد التفاؤل حين لا يعطي الأولاد سبباً للتفاؤل.

أكثر ما يكون التفاؤل نافعاً حين يكون تسويغه في أدنى درجة، أي: في مواجهة إخفاقات الأولاد

تفاؤل الأهل يقودهم إلى عدم السماح لأولادهم مقايضة العقوبة بالإخفاق. هذه حالة يتعلم فيها الأولاد إن «يأخذوا الدواء» وهو العقوبة بدلاً من أن يدرسوا مثلاً أو يحاولوا أن يقوموا بعمل أفضل إلى حد يريده الأهل. حين يكون أداء الأولاد ضعيفاً أو يسيئون التصرف يساعد موقف التفاؤل الأهل لكي يلزموا الأولاد بإنجاز المهمة، «أتوقع منك أن تفعل ذلك بشكل أفضل الآن حاول مرة ثانية». إن موقف التفاؤل يحول دون إنزال عقوبتك ببساطة أو إطلاق حكمك على أداء ضعيف.

إن موقف التفاؤل يُبقي التركيز على العمل أو على المهمة التي نحن بصددها. إنه استعداد لإعادة العمل فيتعلم الأولاد بذلك أن يتمّوه بشكل مناسب، ويتعلموا أن بوسعهم أن يتمّوه بشكل مناسب.

يرسل الأهل أصحاب الموقف المتفائل رسالة قوية إلى الأولاد: أستطيع أن أتعلم وأن أنجز حتى لو أخفقت في البداية حتى حين لا أرى في البداية إن كنت أستطيع فعل ذلك. بل إن هذا الموقف يرسل أيضاً أكثر الرسائل أهمية وهي: يتوقع أهلي مني أن أتصرف كما يفعلون لأكون مثلهم راشداً.

ثمة موقف آخر ذكرناه آنفاً وهو الموقف المدني ربما يبدو غريباً أن نضمّن التمدن موقفاً مهماً تحسن فيه نفسك بصفتك أباً أو أماً.

ومع ذلك ألست تتقدم وتتدبر أمرك في مجتمع مدني؟ ألا تحترم ممتلكات الناس وتهتم تماماً بأمورك وحدها؟ هذه هي النقطة المهمة.

ينبغي أن يعود التمدن الدمث إلى البيت

يعامل كثير منا أفراد الناس الآخرين (والكثير من الكائنات الحية الأخرى) على أنها لا تنتهك، لا يمكننا أبداً أن نسوّغ لأنفسنا أن نتحامق على تميز وتفرد صديق لنا. ما كنا لنستطيع أن نزرع بصلة التوليب (زنبقة) ثم نحاول أن نغير لون الزهرة برش دهان عليها. إنها ما هي عليه. وشخصيات الناس الفردية مقدسة لا يمكن المساس بها.

وتعهد التمدن الدمث تجاه الأولاد لا يعني أن يتحمل الأهل نمو الفردية عند أولادهم وحسب بل أن يروا أيضاً فرديات أولادهم على أنها إنجازات.

يتناسب موقف التفاؤل وموقف التمدن الدمث معاً في الأبوة. والأهل الذين يتمتعون بموقف متفائل تجاه أولادهم يشبهون المزارعين الجيدين. إنهم يروون ويسمدّون ويتعهدون ما زرعوا مدة طويلة قبل أن يستطيعوا أن يروا أي نمو يسوغ عناءهم ونفقاتهم. يستغرق الولد على الأقل عشرين سنة ريثما يصبح ناضجاً. والأهل الذين يتمتعون بموقف متمدن دمث تجاه أولادهم، يشبهون المستكشفين الرواد. ينتظرون بترقب ليروا طبيعة خلاقة جديدة نتجت. ومثل كل جبل في سلسلة الجبال، كل ولد ذكر أو أنثى له هويته المهيبة الفخمة.

والأبوة المتفائلة مع الأبوة المتمدنة الدمثة تصونان معاً العجب والوعد في حياة جديدة يشعر بها الأهل حين يرزقون بالأولاد. ويضمنان معاً ألا يتهجم الأهل على أولادهم لا حين يولدون حديثاً ولا حين يكبرون.

وثمة موقف أبوي آخر مفيد في مقاومة عادة الغضب وهو الموقف الناضج تجاه الحرية. فالعديد من الأهل خلطوا مشاعر حول جودة الحرية مع الرغبة المحبة بأن يفعل أولادهم الصحيح من الأمور. ينتهي هؤلاء الأهل غالباً بأن يحاولوا السيطرة على الخيارات الحرة لأولادهم. وهذا بالطبع متعذر مستحيل. فالأولاد يتعلمون بسرعة أن أهلهم حين يقولون: «إنه خيارك» فذلك يعني حقاً أن عليهم أن يحزروا أي خيار يريده أهلهم أن يختاروه، وهذه أيضاً خطوة أخرى نحو الغضب والعلاقات المناوئة بين الأولاد والأهل.

في ثقافتنا الحرة ـ المقابلة لثقافات الطاعة مثل الفاشية والشيوعية والمقابلة للثقافات المحكومة بالأديان القوية ـ نحن مهيؤون لنتقبل بسرور معظم مظاهر الحرية الفردية. كيف يؤثر هذا في الأبوة؟ يسلم جدلاً كثير من الناس – ومنهم معظم المراهقين – أن كون المرء حراً يعني حراً من جميع الضغوط أو الضوابط. هذا هو نصف الحقيقة فقط. إن كان هذا كل ما عنته الحرية فيستطيع رائد الفضاء إذن أن يقطع علاقته بالمركبة، ويسبح بالفضاء متحرراً حتى من فعل الجاذبية التي تطبق ضغطاً عليه، يمكن أن يكون هذا مثالاً عن الحرية.

تأتي الحرية مع زيادة الفرص

ثمة موقف معدل تجاه الحرية، وهو أنها فرصة سانحة، ما نفع أن تكون حراً من الضغط إن كنت لا تستطيع أن تفعل شيئاً؟ إن توقع الأهل الدائم من أولادهم أن يذهبوا إلى المدرسة ويرتدوا ملابسهم بشكل مناسب، ويتصرفوا بأسلوب غير تخريبي، ويتعلموا بقدر ماي ستطيعون عن كل شيء لا يخرق حرية الأولاد. فالتعلم يعطي الحرية بتزويد الفرص والانسجام مع الآخرين يعطي الحرية كذلك.

تتطلب الحرية عملاً شاقاً

ربما يكون أحد أهم دروس الحرية التي يستطيع الأولاد تعلمها هو أن المهارات تتطلب التمرين. سواء أكان ذلك في تعلم القراءة أو في تعلم العزف على آلة موسيقية أو تعلم الجبر فإن الوقت والجهد ينبغي أن يقدما مع توقع القليل من المكافأة المباشرة ماعدا توقع الوعد بزيادة الفرص. إن الموقف الأبوي الذي يتألف من الاستعداد للتوقع المثابر من الأولاد ليوسعوا حرياتهم بتعلم قيمة التمرين على المهارات لا يتعارض مع أي وجه آخر من وجوه الأبوة.

يقود هذا الموقف الأهل بالطبع أيضاً إلى رصد تأثير التعليم. فالسماح للأولاد بالتعرض لفترات طويلة من التعليم الذي ليس له تأثير في مهارات الأولاد هو آخر أمر يتحمله أهل لديهم موقف غني تجاه الحرية. يحتاج الأولاد أن يتعلموا كيف يتحامون التمرين السخيف (الغبي) بالسيطرة على المادة لا من خلال الخروج من باب المدرسة. والمعلمون الذين يعلمون السيطرة على مواد الموضوع أو المهارات هم أساتذة نفيسون، لأنهم يزودون الطلاب بأبواب عديدة مفتوحة.

إن زرع التفاؤل والتمدن الدمث والحرية من خلال المحبة الغنية المرشدة التي تضع الصلاح والخير فوق كل المشاعر هو فرصتك لتعلم المهارات التي تساعدك، فتكون والداً دون غضب.

وكما هو الأمر في أي مهارة فإن التدريب مطلوب. ومن المأمول أن المواد المتضمنة في دروس هذا الكتاب ستكون خير مساعد لمحاولتك في تحسين أهم أمر تفعله، وهو تربية أولادك في بيت هادئ سعيد حاضن.

سجلات التغيرات الناجحة

يظهر في هذا الكتاب العديد من التمرينات إلى جانب اقتراحات لوضع سجل من أجل التغييرات الناجحة. لعلك لم تأخذ هذا على محمل الجد. إن التغير الصادق نحو الأفضل يتطلب فعل شيء لا مجرد القراءة عنه. إنك لا تحتاج أن تبدأ بفكرة أن تقوم بكل تمرين وتحفظ كل سجل مقترح. حاول أمراً أو أمرين، ثم حاول أن تنتقد الباقي.

سجلات النجاح للفصل 10

في هذا الدرس يفضل تناول الحادث بطريقة أكثر إنتاجية؛ لأن النظر إليه بشكل مختلف يشير إلى النجاح في تعديل الموقف. ولغايات الحفاظ على سجل لنجاحاتك يمكنك أن تكتب أربعة عناوين (رؤوس موضوعات) في دفترك الخاص. مع ترك فراغ لتسجيل الملاحظات بعد كل عنوان.

لاحظ أن وصفاً قصيراً لما يمكن أن يشكل نجاحاً يرتبط بكل موقف مذكور أدناه.

1- **موقف محب مرشد: نجاح في الحب عن طريق الاهتمام بصلاح أولادي قبل الاهتمام بمشاعرهم** ـ المحافظة على مزاج طيب أثناء قول (لا) وحسب، وإعادة قول (لا) عند الضرورة.

2- **موقف متفائل: نجاح في أن يصبح المرء أكثر تفاؤلاً ومثابرة** ـ أنا أشعر شعوراً طيباً لمجرد أن أكرر القاعدة إلى أن يذعن الأولاد.

3- **موقف مدني: نجاح في أن يصبح المرء أكثر مدنية وأكثر احتراماً للفردية** ـ الشعور بالراحة أمام اهتمامات الأولاد والاستعداد للتكلم معهم حول الأمور التي يحبونها دون محاولة تعليمهم. الإنصات وطرح الأسئلة دون محاولة توجيه المحادثة.

4- **موقف زيادة الحرية: نجاح في أن أصبح أكثر مثابرة في إغناء حرية ابني** ـ الشعور بالسعادة وبالراحة أثناء المثابرة على توقعي أن الأولاد أنجزوا مهمة تربوية.

حـول المؤلـف

دكتور كارل سيميلروث عالم نفسي عمل في عيادة خاصة بدوام كامل أكثر من ثلاثين سنة، حاز على شهادة الدكتوراة في علم النفس من جامعة ميشيغان عام 1969 . وبعد أن قضى سنة أستاذاً مشاركاً في مجلس البحث الوطني في واشنطن D.C. انضم إلى أساتذة علم النفس في جامعة الولاية في كليفلند.

صار أستاذاً مثّبتاً عام 1972 وبقي أستاذاً مشاركاً في علم النفس في CSU حتى عام 1975. الدكتور سيميلروث وزوجته سارا سيميلروث والتي تحمل MSW وACSW انتقلا بعد ذلك إلى ميشيغان وأنشأا عيادة خاصة بالصحة النفسية. وعلى مر السنين درّس أيضاً في صفوف الدراسات العليا نظريات في المعالجة النفسية، وعلم نفس النمو، والنمو مدى الحياة في جامعة ميشيغان وجامعة ويسترون ميشيغان.

عمل د. سيميلروث مطولاً مع زبائن يعانون الاكتئاب والقلق والذعر ومشكلات الزواج وما بعد الصدمات وعمل مدة طويلة أيضاً مع شباب أدخلوا إلى المستشفى بسبب أمراض ذهان خطيرة Psychoses.

تناولت منشوراته مجالات الإدراك وتطور اللغة ومراقبة العاملين في الصحة النفسية والتدريس الجامعي وتدبير الصف.

من أجل معلومات أكثر اتصلوا

www.the Anger Habit.com

تصوير
أحمد ياسين

تويتر 👈 👈 @Ahmedyassin90


9789960541938